Murat Çatal

Doğru Bilinen Yanlışlar

SINIRSIZ

Murat ÇATAL

DOĞRU BİLİNEN YANLIŞLAR

SINIRSIZ

DOĞRU BİLİNEN YANLIŞLAR / Murat ÇATAL
Sınırsız • Araştırma **/ Yayın No:** 218**/ ISBN:** 978-625-8016-43-7
Yayıncı Sertifika No: 40800 **/ Birinci Baskı:** 2023-Ağustos
Genel Yayın Yönetmeni: Serkan Akkuş
Kapak Çalışması: Gönül Ekici / **Mizanpaj:** Sınırsız
Baskı: Azde Ajans -Ankara **/ Sertifika No:** 40800

SINIRSIZ KİTAP YAYIN
Kocatepe Mah. Hatay Sok. No: 20/2 Çankaya-Ankara
0312 431 43 21 - 0545 376 21 22
www.sinirsizyayincilik.com - sinirsizkitapyayin@gmail.com
Sınırsız Kitap Yayın AZDE Ajans markasıdır
© Bu kitabın tüm yayın hakları AZDE Ajans'a aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

Okumak Özgürleştirir…

Sonsuz bilgi deryasından alınan
bir damlanın sana kavuşması dileğiyle...

Murat ÇATAL

İÇİNDEKİLER

BİYOGRAFİ 7
ÖNSÖZ 9
GİRİŞ 11
AŞK NEDİR? 13
BİRDEN FAZLA KİŞİYE AŞIK OLUNUR MU? 15
ÖPÜŞMEK NEDİR? 17
KALP HİSSEDER Mİ? 19
KALP SOLDA MIDIR? 21
BEYNİN YÜZDE KAÇI ÇALIŞIYOR? 23
KISKANÇLIK 25
NEDEN RÜYA GÖRÜRÜZ? 29
SİYAH RENK VAR MIDIR? 33
BOĞALAR VE KIRMIZI RENK 35
DİŞLER 37
ÖLDÜKTEN SONRA TIRNAK VE SAÇLAR UZAR MI? 39
PARMAK ÇITLATMA 40
ESMER ŞEKER BEYAZ ŞEKERDEN DAHA SAĞLIKLI MIDIR? ... 42
HANGİ TUZ YARARLIDIR? 44
DOMATES SEBZE DEĞİLDİR 46
SÜT VE YOĞURT NE KADAR YARARLI? 49
KOLESTEROL GERÇEKTE NEDİR? 51
HOMEOPATİNİN BİLİMSEL BİR TEMELİ VAR MIDIR? 54
HİPNOZ NEDİR? 57
PSİKOLOJİK YARDIM ALAN DELİ MİDİR? 62
CİN ÇIKARTMA 64
ÖLÜLERLE VEYA RUHLARLA KONUŞMAK 74

ÇAY KAHVE İÇMEK SUYUN YERİNİ TUTAR MI? 78
YILAN SOKMASI DURUMUNDA ZEHİR EMİLMELİ MİDİR? .. 83
ASTROLOJİ NEDİR?..... 85
NOEL BABA VE KIRMIZI RENK 87
ELEMENTLER..... 89
ÇİN SEDDİ UZAYDAN GÖRÜNÜR MÜ? 92
VENİ VİDİ VİCİ 94
SİVAS İSMİ NEREDEN GELMEKTEDİR? 95
KAYSERİ İSMİNİ NEREDEN ALMIŞTIR? 101
TARSUS ADINI NEREDEN ALMIŞTIR?..... 106
BERDAN IRMAĞI VE TARSUS ÇAYI 110
AZRAİL..... 112
HIRİSTİYANLIĞIN MİMARI PAVLUS 115
KARADENİZ BİR GÖLDÜ 121
NUH TUFANININ OLUŞUMU 123
EVRİM TEORİSİ..... 125
EL FARABİ..... 127
İBN EL-HEYSEM 129
İBNİ HALDUN 130
CABİR BİN HAYYAN 132
ZAFER İŞARETİNİN KÖKENİ 134
SONSÖZ..... 139
KAYNAKÇA 141

BİYOGRAFİ

Murat Çatal, 1970 yılında Mersin/Tarsus'ta doğmuş ve 1995 yılından bu yana Almanya'da yaşamaktadır. Evli ve iki erkek çocuğunun babasıdır. Kendisi, iki adet inceleme araştırma kitabının yazarıdır. Bu kitaplardan biri "Tanrıların Gizemi" adını taşırken, diğer kitap "Doğru bilinen yanlışlar" adlı iki inceleme araştırma kitabını kaleme almıştır. Otodidakt bir kişi olarak, akademisyen olmadan kendi özverili çalışmalarıyla eğitim yolunda bilgi birikimini artırmış ve bu doğrultuda kendi başına araştırmalar yapmıştır. Bu çabalarının meyvelerini "Tanrıların Gizemi" ve "Alevi Ritüellerinin Kökeni" adlı kitaplarında göstererek akademik değerlere taşımıştır.

ÖNSÖZ

Almanya'nın küçük bir şehrinde, müşterileri çoğunlukla Alman olan berber dükkanında saç keserken aynı anda muhatabıyla derin bir sohbete girip neyin ne olduğuna dair bilgilenmesinin üzerine sıkı bir inceleme-araştırma kitapları okuru Murat Çatal, kendisinin ifadesiyle "otodidakt" (kendi kendini yetiştiren, kendisi kendisinin öğretmeni olan) biri olarak bilim insanlarının önemli bir özelliği olan merak duygusunu sıkı bir araştırmacı kimliğine tercüme edebilmiştir. Murat Çatal, amiyane bilgiyle yetinmez, herkesin körü körüne inandığı şeylere burun kıvırır, asıl meseleyi anlamak için derine, diplere inip kazdıkça kazar, bir madenci gibi asıl, kaliteli ve verimli rezerve ulaşmaya çalışır. Okuma, inceleme ve yazılarında kılı kırk yarar, edindiği bilgiyi farklı kaynaklardan test edip sıkı bir elekten geçirir, asıl meramı vermeye gayret eder. Neden? Çünkü eleştirel bir kafası vardır, kolay aldanmaz, asıl meseleyi bulmadıkça rahat etmez. Bir karakter-kişilik meselesi yani.

Bu çalışmasında çok ilginç bir şekilde, alabildiğine değişik konularda kalemini oynatan Murat Çatal, şu doğru bilinen yanlışlar yani "galat-ı meşhur" meselesine parmak basmış, izini yapıştırmış ve kendine özgü bir çalışma üretmiş. Şu yaşadığımız bilgi çağında, Fransız filozof Paul Virilio'nun ifadesiyle "Enformasyon Bombası" zamanında her yerden gelen malumatı test edip süzgeçten geçirmeden olduğu gibi alımlayan insanlara uyarısıdır bu çalışma. Uyarı yerinde çünkü yanlış bilgi, yanlış karar ve yanlış eylemdir. Eğer bir okur olarak kafanız-

daki pek çok yanlış malumatın size zarar vermesini istemiyorsanız bu çalışmayı okuyun. İşe yarayacaktır. Bu mütevazı çalışma bu alana bir katkıdır. Umarım okuru bol olur, epey kritik edilir, üzerine çok konuşulur ve hak ettiği yeri bulur bu çalışma.

Dr. Kemal İnal

Ağustos 2023, Eryaman-ANKARA

GİRİŞ

Bilgi çağında yaşıyoruz ve her gün birçok bilgiye maruz kalıyoruz. Ancak, ne yazık ki bazı bilgiler doğru olmadığı halde yanlış bir şekilde yaygın kabul görüyor. Bu yanlış bilgiler, insanların hayatını olumsuz yönde etkileyebilir ve yanlış kararlar almalarına neden olabilir. Bu nedenle, doğru bilinen yanlışları ortaya çıkarmak ve doğru bilgiye erişmek çok önemlidir.

Bu kitapta, doğru bilinen yanlışlar ve herkesin bilmediği ilginç bilgiler hakkında konuşacağız. Bazı yanlış bilgiler, bilimsel araştırmalar ve uzman görüşleri sayesinde ortaya çıkmıştır. Örneğin, soğuk algınlığına karşı antibiyotiklerin etkili olmadığı gibi bir gerçek vardır.

Aynı şekilde, toplumumuzdaki bazı ilginç ve dikkat çekici bilgiler çok az kişi tarafından biliniyor. Ancak, bu bilgiler hayatımızı olumlu yönde etkileyebilir. Örneğin boğaların olduğu yerde kırmızı renkli kıyafetlerle dolaşabiliriz.

Ayrıca, toplumda çok az bilinen bazı bilgiler de paylaşacağız. Örneğin, kalbimizin tam olarak solda olmadığı gibi bir yanlış inanış vardır. Bu kitap, okuyucuların bilgi birikimini artırmak ve daha doğru, bilinçli kararlar almalarına yardımcı olmak için tasarlanmıştır.

Bu kitap, toplumda yaygın olan bazı yanlış bilgilere ışık tutacak ve doğru bilginin yayılmasına katkıda bulunacak. Böylece, daha bilinçli bir toplum oluşturarak daha iyi kararlar alabilir ve daha sağlıklı bir dünya için çaba gösterebiliriz. Kendimize ve çevremize karşı daha fazla

sorumluluk alarak, daha sürdürülebilir bir gelecek için gereken adımları atabiliriz.

Kitap, sadece bilgi edinme açısından değil, aynı zamanda öğrenme sürecinin keyifli bir yolculuk olduğunu fark etmeniz açısından da önemli bir rol oynayacaktır. İlginç bilgileri keşfetmek ve yeni şeyler öğrenmek sizi heyecanlandıracak ve hayata olan merakınızı canlı tutacaktır. Kendinizi geliştirmek ve sürekli olarak öğrenmek için motivasyonunuzu artıracak bir kaynak olarak bu kitabı değerlendirebilirsiniz.

Sonuç olarak, bu kitap sizi meraklandıracak ve öğrenme tutkunuzu uyandıracaktır. Umarım, doğru bilinen yanlışlar ve herkesin bilmediği ilginç bilgiler hakkında daha fazla bilgi edinerek, kendimizi daha iyi anlayabilir ve daha iyi bir gelecek için çaba gösterebiliriz.

Murat Çatal

AŞK NEDİR?

Freud, psikolojinin en önemli dallarından biri olan psikanalizin kurucusu olarak bilinen ve nörobilim de önde gelen isimlerden biridir. Freud'un aşk hakkındaki görüşleri oldukça dikkat çekicidir. Ona göre aşk, aslında libidoyla eşdeğerdir. Libido, yaşam enerjisi olarak adlandırdığımız bir kavramdır ve hayvani bir duygudur. Beynimizin limbik sistemi dediğimiz bölümünde yer alan tüm duyguların kaynağıdır. Bu duygular arasında acı çekme, gülmek, sevgi duyma ve şehvet duyma gibi içgüdüler bulunur[1].

Temel duyguları düşündüğümüzde, gülmek, sevilmek, şefkat duymak gibi duyguların hepsi hayvani beyinden kaynaklanır. Libido ise hayvani duyguların en üst noktasında yer alan şehvet duygusudur. Freud hatta "Aşk diye bir şey yoktur. Senin karşı cinse duyduğun güçlü bir beraber olma ve cinsel dürtün var, ona da aşk deniyor" şeklinde ifade eder[2].

Peki, aşk sadece cinsel arzuyla mı ilgilidir? Hayır, aşk aynı zamanda bağlanma, (Obsesyon) takıntı gibi unsurları da içerir. Bu takıntı sadece bir insanla sınırlı olmayabilir, bir nesne veya herhangi bir şey de olabilir. Yani aşk ile bağımlılık arasında büyük bir ilişki vardır. Bağımlılık, insanı sürekli olarak bir noktayı düşünür hale getirir ve onunla sürekli birlikte olma isteği uyandırır. Örneğin, alkol veya sigara bağımlısı bir insanın sürekli

[1] Oytun Erbaş, *Aşk tutku hormon aldatma* (Siyah Kuğu Yayınları, 2018), 16.

[2] Erbaş, 17.

olarak alkol veya sigara tüketme düşüncelerine sahip olması, bu durumu takıntı olarak tanımlayabiliriz. Yani aşk, bağımlılıkla eşdeğerdir ve bu da takıntıyla ilişkilidir. Özetlemek gerekirse, beyniniz aracılığıyla bir nesneyi veya duyguyu işleyerek zevk alabilirsiniz. Şehvet, yoğun bir arzu ve haz duygusudur. Bu duygu genellikle cinsellik ve seks ile ilişkilendirilir. Beynimiz, cinsel uyarıları algılar, işler ve bu süreçte yoğun bir zevk hissi oluşturur. Cinsel ilişki, beynimizde bir dizi karmaşık kimyasal ve sinirsel süreçleri tetikler ve bunun sonucunda büyük bir haz deneyimleriz[3].

Bu bağlamda, "kalbimizde aşık olmak" ifadesi yerine "beynimizde aşık olmak" daha doğru bir ifadedir. Çünkü aşkın temelinde duygusal ve kimyasal süreçlerin beyinde gerçekleştiği bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Beyin, duygusal deneyimleri işleme, hissetme ve zevk alma süreçlerinin merkezidir.

[3] Erbaş, 18.

BİRDEN FAZLA KİŞİYE AŞIK OLUNUR MU?

Yaşamımızın farklı alanlarında sık sık duyduğumuz bir yanılgı, eski aşkı unutmanın imkansız olduğu ve başka birine asla aşık olunamayacağıdır. Ancak bu inanış tamamen doğru değildir.

Aslında hayatımız boyunca birden fazla kişiye aşık olabiliriz. Eski sevgilimize veya eşimize hala güçlü duygular besliyor olabiliriz, ancak bu yeni birinin onların yerini tutamayacağı anlamına gelmez. Yeni bir partnerde aradığımız özellikleri bulduğumuzda tekrar aşık olabileceğimizi biliyoruz. Bu nedenle birbirimizi kandırmaya gerek yoktur.

Ancak bazı durumlarda, önceki aşkı hatırlamak gayet normal olabilir. Örneğin, yerini dolduramayan biriyle karşılaşmadığımızda veya aradığımız özellikleri taşımayan biriyle ilişki yaşadığımızda eski aşkı hatırlamak doğal olabilir. Bununla birlikte, bazı insanlar obsesyon veya takıntı hastalığına sahip olabilir. Bu insanlar, acil psikolojik tedaviye ihtiyaç duyan kişilerdir. Bu kişiler, aradıkları özellikleri başka birinde bulsalar bile eski aşkı unutamadıkları için değil, sadece takıntı hastalığından dolayı unutamadıklarını hissine kapılırlar[4].

Sonuç olarak, eski aşkı unutmak veya başka birine aşık olmak konusunda her bireyin kendine özgü bir yolculuğu ve deneyimleri vardır. Eski aşkı hatırlamak veya ondan vazgeçememe duygusu gayet normal olabilir, an-

---

[44] Yaşar Ateşoğlu, *Doğru bildiğiniz yanlışlar* (Neden Kitap Yayıncılık, 2012), 144.

cak takıntılı bir durumda iseniz, profesyonel yardım aranması oldukça önemlidir. Asıl olan, duygusal sağlığımızı korumak ve kendimize yeni fırsatlar sunmak için ilerlemeye açık olmaktır.

En önemli olan şey, duygusal sağlığımızı korumak ve kendimize yeni fırsatlar sunmak için ilerlemeye açık olmaktır. Eski aşkların hatıralarını bir kenara bırakarak, gelecekteki ilişkiler için açık bir zihne sahip olabiliriz. Bu, yeni insanlarla tanışmaya, yeni deneyimler yaşamaya ve kendimizi geliştirmeye olanak tanır. Her insanın aşk ve ilişkilerde farklı deneyimler yaşaması normaldir ve her biri bize öğretici bir ders sunabilir. Her aşk deneyimi, bizi daha iyi anlamamıza ve gelecekte daha tatmin edici bir ilişki yaşamamıza yardımcı olabilir.

"Bilgi, insanlığın en büyük gücüdür."

Francis Bacon

ÖPÜŞMEK NEDİR?

Öpüşmek, insanların dudaklarını birleştirerek veya yüzlerinin diğer bölgelerini öperek romantik veya duygusal bir bağlantı kurdukları bir davranıştır. Genellikle sevgi, tutku, şefkat, arzu veya sevgi ifadesi olarak kullanılır ve romantik ilişkilerde sıkça görülür.

Öpüşmek aslında karşı tarafın yüz kokusunu algılamak için yapılan bir eylemdir. Yunanca kökenli "Feromon" kelimesi, dilimizde "hormon taşıyıcı" olarak bilinir. Feromonlar, kokular aracılığıyla kişinin kendi ve karşı cinse yönelik algılamasında önemli bir role sahiptir. Vücudumuzdaki kokuların yayılmasında etkili olan hormonlar ve bu kokuların en yoğun olduğu bölgeler, koltuk altı, genital bölgeler ve özellikle yüz bölgesidir. Bu nedenle öpüşmek, sadece koku algılamaktan öteye geçmeyen bir eylem olup ve hatta bazıları bunu bir tür altıncı his olarak da adlandırabilir[5].

Öpüşmek koku alışverişi yapmanın haricinde, aynı zamanda duygusal ve fiziksel bir bağlantı kurmak için de önemlidir. Örneğin, ısırmak yerine okşayarak öpmek[6] dudaklarımızın vücudumuzdaki en hassas bölgelerden biri olduğundan dokunma hissiyatıyla birlikte sevgi ve yakınlık duygusunu da tetikler. Öpüşme, birçok duygu ve anlamı barındıran karmaşık bir eylemdir ve insanlar arasındaki ilişkilerde bağ oluşturmanın önemli bir yoludur.

---

[5] Erbaş, Aşk tutku hormon aldatma, 91.

[6] William Hartston, Kimsenin bilmediği şeyler, çev. Ilgın Berivan Yıldız, 2. bs (Nail Kitabevi Yayınları, 2016), 164.

Sonuç olarak, öpüşmek romantik ve duygusal bir bağlantı kurmanın yanı sıra karşı tarafın kokusunu algılamak için yapılan bir eylemdir. Bu eylem, feromonlar aracılığıyla koku alışverişi yapmayı sağlar ve insanlar arasında duygusal bir bağ oluşturmanın önemli bir unsuru haline gelir. Ayrıca, öpüşme stresi azaltır, mutluluk hormonlarını salgılar ve genel sağlığa olumlu etkileri vardır. Bu nedenle, öpüşme romantik ilişkilerde önemli bir iletişim aracı ve duygusal bağ oluşturmanın bir yolu olarak kabul edilir.

Siz siz olun öpüşmeye devam edin….

“Bilim hayal gücünü zorlamaktır.”

Albert Einstein

KALP HİSSEDER Mİ?

Kalbimiz, yaklaşık olarak 280-300 gram ağırlığında olup, sadece yumruğumuzun büyüklüğünde bulunmaktadır. Kalbimiz, dakikada vücudumuza yaklaşık 5.5 litre kan pompalıyor. Bu da günlük olarak 8 ton kan demektir. Kalbimizin sol tarafı temiz kanla beslenirken, bu temiz kan organlara ve dokulara taşıma görevini üstlenir. Sol kulakçık ve sol karıncıkta bulunan bu temiz kan, vücudun ihtiyaç duyduğu oksijen ve besinleri taşır. Öte yandan, kalbimizin sağ tarafı ise kirli kanla beslenir. Sağ kulakçık ve sağ karıncık, kirli kanı akciğerlere göndermek ve temizlenmesini sağlamak için görev yapar. Bu süreçte, kirli kanın içindeki karbondioksit akciğerlerde atılırken, akciğerlerden gelen temiz hava ile kan oksijenlenir. Ardından temizlenmiş kan, tekrar kalbin sol tarafına geri dönerek vücuda pompalanır[7].

Bilimin tam olarak gelişmediği zamanlarda insanoğlu yıllardır edebiyat kitaplarında, aşk romanlarında, şiirlerde kalbin bir sevme yahut bir his organı olduğunu okumuş ve duymuştur. İnanç tüccarları ve bilimden yoksun kişiler ve kitaplarında kalbin duygudan sorumlu bir organ olduğunu anlatmış durmuşlardır. Aslında kalbin bir his organı olmadığını, bir insanı yahut bir şeyi severken kalbin hiçbir rolü olmadığını artık bilimin sayesinde biliyoruz.

---

[7] "Kalbimiz nasıl çalışır? - bilinmesi gerekenler | acıbadem", Acıbadem Sağlık Grubu, erişim 30 Mayıs 2023, https://www.acibadem.com.tr/ilgi-alani/kalbimiz-nasil-calisir/.

Fizyoloji bilgisi bize vücudun nasıl işlediğini ve organların ne işe yaradığını anlamamızı sağlar. Bu muazzam mühendislik, gözlerin görme için, kalbin kanı pompalamak için ve kuşların kanatlarının uçmak için tasarlandığını anlamamıza yardımcı olur[8]. Kalp, yıllar boyunca durmaksızın kan pompalayan bir kas olarak düşünülebiliriz[9]. Kalp, kilometrelerce kan damarı ve akciğer borularıyla birlikte çalışarak görevini yerine getirir. Öte yandan, düşünme, konuşma ve hissetme gibi yeteneklere sahip olan bir beyinden bahsedebiliriz. Beyin, karmaşık sinir hücrelerinden oluşan bir ağdır ve elektriksel sinyalleri ileterek vücudun farklı bölgeleriyle iletişim kurar[10]. Aynı şekilde, dişlerimizin öğütücü bir işlevi olduğu gibi, kalbinin işlevi sadece kan pompalamaktır[11]. Her organın kendine özgü bir amacı vardır ve vücudun sağlıklı bir şekilde çalışabilmesi için birlikte çalışır. İnsan vücudu, harika bir mühendislik örneğidir ve bu işleyişin detaylarını anlamak, vücudun karmaşıklığını takdir etmemizi sağlar.

---

[8] Steven Pinker, *Boş sayfa insan doğasının modern inkarı*, ed. Mehmet Doğan, 3. bs (Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi, 2016), 72.

[9] Daniel Clement Dennett, *Aklın türleri*, çev. Handan Balkara (Varlık Yayınları, 1999), 81.

[10] Richard Dawkins, *Tanrıyı aşmak* (Kuzey Yayınları, 2019), 199.

[11] Steven Pinker, *Zihin nasıl çalışır*, çev. Sabri Gürses (Alfa Yayınları, 2017), 188.

KALP SOLDA MIDIR?

Nasıl ki yukarıda kalbin hissetmediğini, sadece bir kan pompalayan bir kas olduğundan bahsedilmişse, şimdi ise kalbin tam olarak vücudumuzun neresinde olduğundan bahsedeceğim. Bilindiği üzere, kalp vücuttaki kanı pompalayan kaslı bir organdır. Vücudumuzdaki tüm hücrelerin oksijen ve besinlere ihtiyacı vardır. Kalp, akciğerlerden oksijenli kanı alarak vücudun her yerine pompalar. Aynı şekilde, hücrelerin atık ürünlerini de kan yoluyla toplar ve akciğerlere geri pompalar[12].

Çoğumuz, kalbin vücudumuzun tam olarak sol tarafında bulunduğunu düşünür. Ancak, bu tam olarak doğru bir bilgi değildir. Aslında, kalbimiz göğüs kafesinin ortasında bulunur. Ancak hafifçe sola doğru eğimli bir şekli olduğundan, sol tarafta olduğunu düşünürüz. Kalbin sol tarafındaki büyük ve kaslı bölümü, kalp atışlarını hissetmemize ve sol tarafta olduğunu düşünmemize neden olmaktadır. Bununla birlikte, bazı insanların kalbi sağ tarafta bulunabilir. Bu durum oldukça nadir bir durumdur ve tıp literatüründe % 0,01'lik bir oranda bahsedilir. Bu insanlar doğuştan gelen bir kalp anomalisine sahiptirler[13].

Özetle, Vücudumuzun önemli bir organı olan kalbimizin görevi sadece bir kan pompalayıcısı olmakla kalmaz, aynı zamanda yerleşim yeri konusunda da ilgi çekici detaylar içerir. Genellikle, kalbimiz göğüs kafesinin or-

---

[12] "Kalbimiz nasıl çalışır?"

[13] Louis Guillaume ve Kan Lacas, *Yanlış bilinen 150 şey*, çev. Mustafa Daş (Orenda, 2020), 13.

tasında, sol tarafında bulunur. Ancak, bazı insanlarda nadir durumlarda kalp sağ tarafta yer alabilir. Dolayısıyla, kalbin konumunu anlamak ve bu tür farklılıkları bilmek, tıbbi anlamda önemlidir ve vücudumuzun karmaşık yapısını daha iyi anlamamıza yardımcı olabilir.

“Bilim sayesinde, dünya daha anlaşılır ve yaşanılabilir bir yer olabilir.”

Marie Curie

BEYNİN YÜZDE KAÇI ÇALIŞIYOR?

İnsanların genellikle sadece beyinlerinin küçük bir bölümünü kullandığımıza inanması yaygındır, ancak nörobilim alanındaki araştırmalar, bu inancın kesinlikle doğru olmadığını ortaya koymaktadır. Beyin, oldukça karmaşık bir organdır ve farklı bölgeleri farklı işlevleri yerine getirir. Beynin herhangi bir bölgesinin tam kapasitesini kullanmamız gerekmediği doğrudur, ancak beyin sürekli olarak çeşitli işlevler için farklı bölgelerini kullanır ve bu nedenle beynimizin tamamı aktiftir ve yüzde 10'unu değil yüzde 100'ünü[14] kullanırız.

Nörobilim araştırmaları, beynimizin tam kapasitesini kullanmadığımız inancının yanlış olduğunu göstermektedir. Örneğin, manyetik rezonans görüntüleme (MRI) teknolojisi[15] sayesinde, beynin farklı bölgelerinin farklı zamanlarda farklı işlevlerle aktif olduğunu gözlemleyebiliyorlar. Ayrıca, beynin yalnızca yüzde 10'unun kullanıldığı iddiası, 19. yüzyılda frenoloji[16] adı verilen yanlış bir bilim dalına dayanmaktadır ve bu teori kati suretle bilimsel olarak desteklenmemektedir.

Sonuç olarak, insanların sadece beyinlerinin küçük bir bölümünü kullandığı inancı doğru değildir. Beynimiz, çeşitli işlevler için farklı bölgelerini aktif bir şekilde kul-

---

[14] Sinan Canan, *Değişen beynim* (Tuti Kitap, 2015), 96.

[15] Emeran Mayer, *Beyin bağırsak bağlantısı*, çev. Erhan Aktaş, 4. bs (Paloma Yayınevi, 2017), 148.

[16] Jaak Panksepp, *Afektif nörobilim*, çev. Süheyla Ünal ve Vuslat Kara Ölmeztoprak (Alfa Yayınları, 2017), 32.

lanır ve tam kapasitemizi kullanırız[17]. Beynimizin karmaşık yapısı ve işleyişi hala keşfedilmeyi bekleyen birçok sır barındırmaktadır, ancak şu anda mevcut bilimsel veriler, beyin aktivitemizin tam kapasite olduğunu göstermektedir.

"Bilim, insanlığın bilgisini artırmak
ve gezegenimizi anlamak için güçlü bir araçtır."

Carl Sagan

[17] Adrian Furnham, *Gerçekten bilmeniz gereken 50 psikoloji fikri*, çev. Sumru Ağıryürüyen (Domingo Yayınevi, 2014), 187.

KISKANÇLIK

Sevdiğimiz bir kişiyi veya başka bir şeyi kıskanmanın, ona verilen değerin temel göstergesi olduğu yaygın bir inanış vardır. Ancak bu tanım kesinlikle doğru değildir.

Kıskançlık, aslında birini veya bir şeyi sevip sahiplenmek değil, tam tersine onu kaybetme korkusu ve güven eksikliğinden kaynaklanmaktadır[18].

Kıskançlık duygusu, insanın elde ettiği bir şeye yalnızca sahip olma veya onu kendine saklama endişesi olarak tanımlanabilir ki, bu konuda Spinoza'nın sözlerini aynen aktarmak istiyorum: "Kıskançlık, kişinin halihazırda elde etmiş olduğu bir şeye tek başına sahip olma veya o şeyi kendisine saklama endişesidir."[19]. Bu tanıma tam anlamıyla katıldığımı belirtmek isterim.

Kıskançlık duygusu, bir olayı veya herhangi bir şeyi haksızlıkla ve güvensizlikle algılayan duygusal tepkilere de denk gelebilir ve bu duygu ömür boyu sürebilir[20].

Kıskançlık, bir kişinin romantik partnerinin başka biriyle samimi bir ilişki içinde olduğunu fark ettiğinde veya öğrendiğinde, kişinin kendisine yapılmış bir haksızlık hissiyle beraber partnerin artık kendisine yetemeyeceği güvensizlik duygusunu hissetmesi sonucunda ortaya

---

[18] Ateşoğlu, *Doğru bildiğiniz yanlışlar*, 145.

[19] Benedictus Spinoza, *Kısa inceleme*, çev. Emine Ayhan (Dost Kitabevi, 2015), 100.

[20] Bruce Hood, *Evcilleşmiş beyin*, çev. Aysun Arslan (Yapi Kredi Yayınları, 2016), 158.

çıkar. Bu durumda, kişi kıskançlık duygusuyla karşı karşıya gelir. Kendisini haksızlıkla ve güvensizlikle algılayan kişi, partnerinin başka biriyle yakınlaşmasını kendine yönelik bir tehdit olarak değerlendirebilir. Bu da kıskançlık tepkilerine ve davranışlarına yol açar. Kıskançlık, kişinin partnerinin sevgi, ilgi ve sadakatinin azalacağı, kendisine olan değerin düşeceği endişesiyle beraber gelir. Kişi, kendini yetersiz hisseder ve partnerin diğer kişiye olan ilgisini kendi aleyhine yorumlar. Bu durumda güvensizlik duygusu daha da artar ve kıskançlık hissi güçlenir.

Başka bir örnek verecek olursak, İş ortamında bir çalışanın diğer bir çalışanın terfi almasını kıskanması da kıskançlık örneğidir. Bu durumda, kişi kendini karşı çalışanla kıyaslar ve yeterli olmadığını düşünerek kıskançlık duygusu oluşur. Bir kardeşin, diğer kardeşini daha çok ilgi gördüğünü düşünerek kıskançlık hissi yaşaması da kıskançlık örneğidir. Bu durumda, kardeşler arasında yine haksızlık algısı ve güvensizlik duygusu oluşturduğu içindir.

Kıskançlık ve diğer bazı duygular, kişinin kültürel etkilerden geçse bile, bu tür duyguların önceden programlanmış ve genetik yolla aktarılabileceği unutulmamalıdır[21]. Ayrıca, bu tür duygulara sahip kişilerin çoğunun düşüncelerini süzgeçten geçirse bile duygusal beynimiz tarafından üretilen cinsel dürtüler, açlık, susuzluk, öfke ve kıskançlık gibi duyguların[22] üstesinden gelemedikleri bilinmektedir. Sonuç olarak, kıskançlık, değer verilen

[21] Carl Sagan ve Ann Druyan, *Atalarımızın gölgesinde*, çev. Ayça Türkkan (Say Yayınları, 2015), 215.

[22] Canan, *Değişen beynim*, 137.

bir kişinin veya bir şeyin kaybetme korkusuna dayalı karmaşık bir koruma tepkisi olarak tanımlanabilir[23].

Bütün bunları birleştirdiğimizde kıskançlık, temel olarak karşı tarafı veya bir durumu kabul etmeme duygusudur. Genellikle başkalarının sahip olduğu şeylere veya ilişkilere duyulan özlem veya kıskançlık duygusuyla ilişkilendirilir. Bununla birlikte, kıskançlık her zaman mantıklı veya gerçekçi olmayabilir.

Örneğin, ebeveynler çocuklarını kıskanmazlar çünkü onları kabul etmişlerdir çünkü bu çocuklar kendi biyolojik veya evlat edinme yoluyla ailelerine katılmışlardır. Ebeveynler, çocuklarının varlığını benimser ve onları sevgiyle büyütmek için sorumluluk alır. Bu nedenle, çocukların varlığı ebeveynler için kıskançlık duygusu doğuracak bir sebep oluşturmaz.

Kıskançlık, genellikle bir kişinin kendini başkalarıyla kıyaslaması veya başkalarının sahip olduklarına odaklanmasıyla ilişkilidir. Bir kişi, başkalarının sahip olduklarını veya başarılı olduklarını gördüğünde, kendi eksikliklerini veya yetersizliklerini hissedebilir ve bu da kıskançlık duygusunu tetikleyebilir. Ancak, kıskançlık duygusu gerçeklikle örtüşmeyebilir ve kişinin kendini haksız yere başkalarıyla karşılaştırmasıyla ortaya çıkabilir.

Kıskançlık, insan doğasının bir parçası olarak kabul edilebilir, ancak bu duyguyla başa çıkmak önemlidir. Kıskançlık duygusuyla karşılaştığımızda, kendimizi ve başkalarını daha objektif bir şekilde değerlendirmek, kendi benlik değerimizi sağlam temellere oturtmak ve başka-

[23] H. Andaç Demirtaş, "Yakın ilişkilerde kıskançlık (bireysel, ilişkisel ve durumsal değişkenler)", 3.

larının başarılarına sevinmek için çaba göstermek önemlidir. Kıskançlık duygusuyla başa çıkmak, daha sağlıklı ve tatmin edici bir yaşam sürdürmek için önemli bir adımdır.

"Kıskançlık, kendi yüreğimizde büyüttüğümüz bir canavardır."

NEDEN RÜYA GÖRÜRÜZ?

Rüyaların neden görüldüğü ve ne anlama geldiği konusu, uzun bir süredir insanların ilgisini çekmiştir. Farklı kültürlerde ve dönemlerde, rüyaların doğaüstü veya önemli mesajlar taşıdığına inanılmıştır. Rüyaların anlamını çözmek amacıyla rüya tabircileri veya falcılar gibi kişilere başvurulmuş ve bazen büyük miktarlarda para harcanmıştır. Psikanaliz alanında önemli isimler olan Sigmund Freud ve Carl Gustav Jung, rüyaların anlamını açıklamaya yönelik çalışmalar yapmışlardır. Freud, rüyaların bilinçdışı düşüncelerin ve isteklerin ifadesi olduğunu savunmuştur. Ona göre, rüyaların sembolik içeriği, baskılanmış düşüncelerin ve arzuların bilinçdışından yükselmesini sağlar. Freud'a göre, rüyaların analizi, insanın iç dünyasını keşfetme ve psikolojik problemlerini çözme açısından önemlidir.

Sigmund Freud'a göre, rüyalar bilinçaltındaki bastırılmış düşüncelerin ve isteklerin ifadesidir. Günlük hayatta uyanıkken bilinçli olarak bastırdığımız içgüdüsel unsurlar, rüyalar aracılığıyla ortaya çıkar ve beynimizin rahatlamasını sağlar. Bilinçaltı düşünceler ve istekler toplumun veya kişinin kabul etmediği, utanç duyduğu veya rahatsızlık hissettiği şeyler olabilir. Bunlar genellikle cinsel veya saldırgan içgüdüler olabilir. Ancak, Freud'un rüya yorumlamasına göre bu içgüdüsel unsurlar sembolik bir şekilde ifade edilir ve rüyaların gerçek anlamı çözümlenmelidir. Aslında rüyalar, temel olarak baz alındığında zihnimizin uyurken yarattığı hikayeler ve imgelerden ibarettir. Bazen mutlu, bazen de mutsuz rüyalar

görebilir, hatta yer ve zaman tamamen alakasız da olabilir. Dolayısıyla, bilinçaltındaki bastırılmış içgüdülerin ifadesini sağladığı için beynin bir şekilde rahatlamasına yardımcı olur. Uyku sırasında bilinçaltındaki düşünceler ve istekler serbest bırakılır, böylece günlük hayatta uyanıkken bastırdığımız duygusal baskılar azalır[24]. Rüyalar, beynin rahatlamasını ve içsel dengeyi sağlamasını destekler. Yani diğer deyişle bu duruma, Oytun Erbaşın da dediği gibi iç hesaplaşma da diyebiliriz.

Rüya görmek, sinir bilimciler tarafından son derece önemli bir süreç olarak kabul edilmektedir. Araştırmacılar, rüyaların, gün boyunca biriktirdiğimiz duygusal anıların pekiştirilmesine yardımcı olduğunu ileri sürmektedir[25]. Bu konuda farklı hipotezler bulunmasına rağmen, araştırmacıların çoğunluğu rüya görmenin bilinçdışı iç hesaplaşma olduğu yönündedir[26].

Oytun Hoca'nın tanımıyla, rüyaların temelinde duygular yatar. Bunun sebebi, rüyaların beyin içindeki limbik sistemde meydana gelmesidir. Limbik sistem, duygularımızın da içinde yer aldığı hayvansal beynimizi temsil eder. Bu hayvansal beyin, düşünen ve hesap yapan beyinden farklı olduğu için sadece duygularla yönetilir. Bu nedenle, rüyalarımız bazen saçma ve mantıksız olabilir. Rüyalar, duygusal deneyimlerin sembolik ve imgesel bir şekilde ifade edildiği bir platformdur. Rüyaların içeriği, kişinin duygusal durumuna, deneyimlerine ve bilinçaltındaki içeriklere bağlı olarak şekillenir. Rüyaların an-

---

[24] Nigel Warburton, *Felsefenin kısa tarihi*, çev. Güçlü Ateşoğlu, 2. bs (Alfa Yaynlar, 2020), 264.

[25] Mayer, *Beyin bağırsak bağlantısı*, 192.

[26] Furnham, *Gerçekten bilmeniz gereken 50 psikoloji fikri*, 143.

lamını tam olarak anlamak ve yorumlamak karmaşık bir konudur. Her bireyin rüyaları kişisel deneyimlerine, duygusal durumuna ve yaşam bağlamına bağlı olarak farklılık gösterebilir. Ancak, duygusal içeriğin rüyaların temel bileşeni olduğu konusunda genel bir fikir birliği vardır[27].

Peki beynimiz rüyaları ne zaman uygular? Beynimiz rüyaları genellikle uyku sırasında, özellikle REM uykusu adı verilen evrede üretir. Sinir bilimciler, uyku sürecinin başlangıcında NREM uykusuyla başladığını ve daha sonra REM uykusuna geçildiğini belirtmektedir. REM uykusu, rüyaların en yoğun ve canlı olarak yaşandığı aşamadır. Bu dönemde, beynin elektriksel aktivitesi artar ve beyin dalga desenleri uyanıkken ki gibi hareketlidir. REM uykusu sırasında, göz kapaklarının hızlı bir şekilde hareket ettiği bilinmektedir. Bu nedenle, REM uykusu aşaması bazen "hızlı göz hareketi" olarak da adlandırılır[28]. Bazı modern psikologlar, gün boyunca edindiğimiz bilgilerin REM uykusu sırasında düzenlendiğine inanmaktadırlar. Bu süreçte bellek kayıtlarımız açılıp yeni bilgiler eski hatıralarla birleştirilir, yeni kategoriler oluşturulur. Bu sırada, geçmiş ve şimdiki anılar bilincimize sızarak rüyalarımızın şekillenmesine neden olurlar[29].

Bu teoriye göre, REM uykusu beyin için bir tür bilgi işleme süreci olarak görülebilir. Gün boyunca topladığımız deneyimler, bilgiler ve duygusal içerikler uyku sıra-

---

[27] *Neden rüya görüyoruz? Oytun Erbaş anlattı*, 2020, https://www.youtube.com/watch?v=ZzlaIBD1Ov8.

[28] Rebecca Treays, *Beyin* (Tübitak Yayınları, 2014), 21.

[29] Treays, 21.

sında yeniden düzenlenir ve işlenir. Belleğin depolama ve kategorize etme kapasitesi artar. Bu süreçte, eski anılarla yeni bilgiler bir araya gelerek rüyaları oluşturur. Rüyaların bilincimize sızması, bu süreçteki bellek işleme ve duygusal deneyimlerin bir sonucu olarak ortaya çıkar. Rüyalar, eski ve yeni anıların, duygusal içeriklerin ve düşüncelerin sembolik bir şekilde birleşmesiyle oluşur. Böylelikle, neden rüyaların bazen gerçeklikten uzak ve karmaşık göründüğü açığa çıkmış olmaktadır.

Bu konuyu Freud'un şu sözleriyle kapayalım;

"Düşlerin bize gelecekten bilgi vermedeki değerleri? Kuşkusuz bu konuda hiçbir sorun yoktur. Bunun yerine onların bize geçmiş hakkında bilgi verdiklerini söylemek daha doğru olurdu. Çünkü düşler her anlamda geçmişten türerler. Yine de düşlerin geleceği haber verdiği biçimindeki eski inanç tümüyle hakikatten yoksun değildir. Her şey bir yana düşler isteklerimizi gerçekleşmiş olarak görüntüleyerek bizi geleceğe yönlendirirler. Ama düş görenin şimdiki zaman olarak resimlediği bu gelecek, onun geçmişe mükemmel bir benzeyiş doğrultusundaki yıkılmaz isteği tarafından biçimlendirilmiştir"[30].

"Bilim, doğanın dilidir. Onu anlamak,
evrenin temellerine ulaşmanın anahtarıdır."

Richard Feynman

[30] Sigmund Freud, *Düşlerin yorumu 2*, çev. Emre Kapkın, 2. bs (Payel Yayınevi, 1998), 335.

SİYAH RENK VAR MIDIR?

Renkler, insanlar için her zaman ilgi çekici olmuştur ve her birimiz farklı renklere ilgi duyabiliriz. Renklerin nasıl oluştuğunu ve kaç farklı renk olduğunu merak ederiz. Ancak siyah renk hakkında düşündüğümüzde durum biraz farklıdır. Gerçekte siyah renk diye bir şey yoktur çünkü renklerin göze yansıması için ışık gereklidir. Işık, elektromanyetik dalgalardan oluşur ve bu dalgalara farklı frekanslarda olan renkler denir. Örneğin, bir oda karanlıksa veya bir nesne üzerine hiç ışık düşmüyorsa, o nesne siyah olarak algılanır çünkü hiçbir ışık yansıtılmaz.

Bir nesnenin rengi, nesnenin yüzeyindeki ışığın belirli bir frekansını yansıtmasıyla ortaya çıkar. Örneğin, bir nesne kırmızı görünüyorsa, o nesnenin yüzeyi kırmızı ışığı yansıtır ve diğer ışık frekanslarını emer. Gözlerimiz bu yansıyan ışığı algılar ve beynimize bir renk olarak iletir[31].

"Aslında renk, dünyada ve evrende var olmayan bir kavramdır". Gözlerimizde bulunan retina tabakasında, kırmızı, yeşil ve mavi ışık ışınlarının dalga boylarına hassas olan üç farklı tipte ışık alıcısı bulunur. Bu alıcılar, farklı dalga boylarındaki ışık ışınlarını algılar ve beynimize sinyaller gönderir. Aslında bu üç rengin karışımıyla 10 milyondan fazla renk algılayabilmekteyiz. Ancak bazı kadınlarda nadiren dördüncü bir renk algılayıcısı görülebilir, bu da kadınların erkeklere göre daha fazla renk görmesine olanak sağlar. "Kapasitemiz ne olursa

[31] Ali Demirsoy, *Evrim* (Asi Kitap, 2017), 181.

olsun renk dediğimiz şey, demek ki gözümüzdeki farklı ışık dalgalarına hassas olan alıcıların beynimize gönderdiği sinyaller nedeniyle beynimizin yaptığı sanal bir yorumdan başka bir şey değildir. Cansız fizik alemde aslında renk diye bir şey olmadığı gibi, ses de tat da koku da yoktur"[32]

Ancak tüm bunları birleştirdiğimizde, renklerin aslında beynimizin yapay olarak yorumladığı bir fenomen olduğunu fark ederiz. Renk, cansız fiziksel dünyada gerçek anlamıyla var olmayan bir kavramdır. Aynı şekilde, ses, tat ve koku da cansız fiziksel dünyada var olmayan şeylerdir.

Sonuç olarak, renkler gözümüzdeki ışık alıcılarının beynimize ilettiği sinyallerin sonucunda oluşan bir sanal yorumdur. Işığın dalga boyları ve frekansları, bizim renkleri algılamamızı sağlar, ancak renklerin varlığı gerçekte cansız fiziksel dünyada mevcut değildir.

[32] Buse Kaynarkaya, ed., "Duyular", *n Beyin Dergisi*, sy 5 (Aralık 2016): 73.

BOĞALAR VE KIRMIZI RENK

Boğaların kırmızı renge saldırdığı inancı oldukça yaygın bir bilgidir. Ancak bu iddia tamamen yanlıştır. Boğa güreşinde matadorların elinde bulunan "muleta" adı verilen kırmızı ve pembe renkli bir örtü veya bayrak, insanlarda boğaların kırmızı renge saldırgan oluşumu izlenimini oluşturmuştur. Aslında boğalar, kırmızı renge sinirlenmezler ve kırmızı rengi de seçemezler. Boğaların gözlerinde bulunan retina, kırmızı ve yeşil renkleri algılayamaz. Bu nedenle boğalar ve diğer sığır türleri, kırmızı-yeşil renk körlüğüne sahiptir. Yani boğalar, kırmızı rengi fark etmezler veya özellikle sinirlendikleri bir renk olarak algılamazlar[33].

Boğaların matadorun elindeki kırmızı-pembe bayrağa saldırması da yanlış bir inanıştır. Boğalar, aslında harekete karşı tepki verirler. Matadorun bayrağı sallaması ve hareket ettirmesi, boğaların dikkatini çeker ve bu harekete karşı saldırganlık gösterebilirler[34].

Bu yanlış inanç, insanların kırmızı rengin boğaları kızdırdığına dair bir inanca kapılmasına yol açmış ve neredeyse tüm insanlar tarafından kabul edilmiştir. Ancak gerçek, boğaların kırmızı rengi fark etmeyen ve bu renge karşı özel bir tepki veremeyen hayvanlar olduğudur.

---

[33] Çağrı Mert Bakırcı, "Boğalar kırmızı renk görünce sinirlenirler mi?", Evrim Ağacı, 14 Ekim 2012, https://evrimagaci.org/bogalar-kirmizi-renk-gorunce-sinirlenirler-mi-795.

[34] Ateşoğlu, *Doğru bildiğiniz yanlışlar*, 218.

Sonuç olarak, boğaların kırmızı renkli kıyafetlere özel bir tepki vermediklerini bilmek önemlidir. Bu nedenle, boğaların olduğu bir ortamda kırmızı renkli kıyafetlerle dolaşmanızda herhangi bir sakınca bulunmamaktadır. Ancak, boğaların güçlü ve potansiyel olarak tehlikeli hayvanlar olduklarını unutmamak önemlidir. Her zaman boğalarla etkileşimde bulunurken güvenlik önlemlerine dikkat etmek ve bu hayvanlara saygılı olmak gerekmektedir.

"Bilgi olmadan, zihinler
bomboş bir kağıt gibidir."

Thomas Jefferson

DİŞLER

Çok yaşlı insanlarda dişlerin yeniden çıktığı inancı oldukça yaygındır, ancak bu tamamen yanlış bir söylencedir. Bu inanca sıklıkla şahit olmuşsunuzdur, yaşlı bir adamın veya kadının seksen ya da doksan yaşından sonra yeniden dişlerinin çıktığını iddia etmeleri ve bu konuyu açıklamak zorunda kalmış olabilirsiniz. Ancak şimdi aşağıda yazacaklarımı dikkatle okuyunuz.

İnsan anatomisine göre, iki set dişe sahibiz. İlk set, süt dişleridir ve bebeklik ve çocukluk döneminde çıkar. İkinci set dişler ise kalıcı dişlerdir ve yetişkinlik döneminde çıkar. Biz Difiyodont türüne ait olduğumuzdan dolayı, insanların üçüncü bir set diş çıkarması kesinlikle mümkün değildir[35]. Bu nedenle, çok ileriki yaşlarda çıkan dişlerin aslında ne olduğunu düşünüyorsunuz değil mi?

İşin aslı şudur: Kalıcı dişlerimiz genellikle 25 yaşına kadar tamamen çıkmış olur. Ancak bazı durumlarda, körelmiş dişlerin hala çıkmamış olabileceği görülebilir. Bu durum, yaşlılık döneminde diş etlerinin yumuşaması ve geri çekmesi sonucunda körelmiş dişlerin görünmesine neden olabilir. Bu durum, özellikle ağız yapısıyla ilgili bazı sorunlar veya çene içinde hatalı konumlanma nedeniyle dişlerin geç çıkmasına yol açabilir[36].

---

[35] "Difiyodont", içinde *Vikipedi*, 12 Eylül 2020, https://tr.wikipedia.org/w/index.php?title=Difiyodont&oldid=23206661

[36] Çağrı Mert Bakırcı, "İnsanlarda 100 yaşından sonra yeni dişlerin çıktığı doğru mu?", Evrim Ağacı, 08 Ocak 2017, https://evrimagaci.org/insanlarda-100-yasindan-sonra-yeni-dislerin-ciktigi-dogru-mu-4871.

Öte yandan, yaşlılıkla birlikte kalıcı dişlerin dökülmesi, altta sıkışmış ve çıkamayan dişlerin uçlarının belirmesine veya tamamen çıkmalarına neden olabilir. Bu durum, insanlar tarafından dişlerin yeniden çıktığı şeklinde algılanabilir, ancak bu kesinlikle doğru değildir[37].

Sonuç olarak, çok yaşlı insanlarda dişlerin yeniden çıktığı inancı tamamen yanlıştır. Yaşlılık döneminde görülen dişlerin çıkması olayı, genellikle körelmiş dişlerin görünmesi veya dişlerin düzensiz bir şekilde çıkmasına bağlıdır. İnsan anatomisi gereği, üçüncü bir set diş çıkarmak mümkün değildir.

"Bilgi, insanlığın özgürlüğü için temel taştır."

Kofi Annan

[37] Bakırcı.

ÖLDÜKTEN SONRA TIRNAK VE SAÇLAR UZAR MI?

İnsan tırnağı ve saçının öldükten sonra uzadığına inanmak tamamen yanlış bir inanıştır. Eğer böyle bir inancınız varsa, kesinlikle bu yanlış inançtan vazgeçmenizi öneririm. Bu tür safsatalar maalesef bilimsel gerçeklerden uzak olduğumuz zamanlardan kalma hurafelerdir ve hala toplumda yaygın olarak dolaşmaktadır.

Gerçek şu ki, ölüm sonrasında insan bedeni kurur ve çekilme sürecine girer. Bu süreçte vücutta oluşan büzüşmeler, saçların ve tırnakların bir süre daha uzamış gibi görünmesine neden olabilir. Ancak bunun gerçek bir uzama olduğunu düşünmek yanıltıcıdır. Saç ve tırnaklar, canlılığını yitirdiğiniz anda artık büyüme yeteneğini kaybeder. Ölümden sonra, vücutta herhangi bir metabolik süreç olmadığı için saçlar ve tırnaklar da uzamaz. Gözlemlediğimiz uzama izlenimi, aslında vücuttaki çekilmeler ve kurumalar sonucu meydana gelen bir optik yanılsamadır. Günümüz biliminin bize öğrettiği saç ve tırnakların, ölümden sonra uzamanın kesinlikle imkansız olduğunu açıkça göstermektedir[38].

[38] Billy Goldberg ve Mark Leyner, *Neden erkeklerin meme uçları vardır* çev. Duygu Akın, 2. bs (Altın Kitaplar, 2006), 211.

PARMAK ÇITLATMA

Halk arasında yaygın olarak dile getirilen parmak çıtlatmanın zararlı olduğu ve kireçlenme gibi rahatsızlıklara neden olduğu iddiası tamamen asılsızdır. Birçok araştırma ve inceleme, bu iddianın doğru olmadığını göstermiştir. 2011 yılında yapılan bir araştırmada, parmak çıtlatmanın kireçlenme veya diğer rahatsızlıklara yol açmadığı gözlenmiştir. Yaklaşık iki yüz kişi üzerinde yapılan bu araştırmada herhangi bir olumsuz etkiye rastlanmamıştır. Hatta bir doktor olan Donald Unger, sol elindeki parmaklarını 50 yılı aşkın bir süre boyunca çıtlatırken, sağ elindeki parmakları hiç çıtlatmamıştır. Unger'in yaptığı bu deney sonucunda, çıtlatma işleminin herhangi bir farklılık yaratmadığı ortaya çıkmıştır. Bu deney, 2009 yılında tıp alanında Ig Nobel Ödülü'ne layık görülmüştür.

Yani, parmak çıtlatmanın kireçlenme veya diğer rahatsızlıklara sebep olduğu iddiası bilimsel olarak doğrulanmamıştır. Dolayısıyla, parmak çıtlatma eylemi genellikle zararsızdır ve bu konuda endişelenmeye gerek yoktur[39].

Parklarımızı çıtlatırken duyduğumuz ses, parmak eklemlerindeki gaz kabarcıklarının patlaması sonucu oluşan bir sestir. Parmak eklemlerimizdeki eklemler, hareket ettirildiğinde içlerinde az miktarda gaz bulunan bir

[39] Çağrı Mert Bakırcı, "Parmak çıtlatmak sağlığa zararlı mıdır? | Soru & Cevap", Evrim Ağacı, erişim 13 Şubat 2023, https://evrimagaci.org/soru/parmak-citlatmak-sagliga-zararli-midir-17884.

sıvıyı içerir. Bu sıvı, eklemin hareketi sırasında basınca maruz kaldığında gaz kabarcıkları oluşur. Parmaklarımızı çıtlatırken, eklemlerimizin birleşim noktalarını hızlı bir şekilde çekip gererek bu gaz kabarcıklarının patlamasını sağlarız. Bu patlama sesi, çıtlatma sesi olarak duyulur. Çoğu insan parmaklarını çıtlatmayı alışkanlık haline getirmiş ve birçoğu bunu rahatlama veya stres azaltma amacıyla yapar. Bu hareket, kişiye bir tür rahatlama hissi verebilir ve gerilimi azaltabilir. Ancak, bu sesin uzun vadede herhangi bir zararı olmadığı bilinmektedir[40].

"Bilgi, insanı karanlıktan aydınlığa taşır."

Confucius

[40] "Parmak Eklemlerimize Bastırdığımızda Neden Ses Çıkar? | TÜBİTAK Bilim Genç", Bilim Genc, erişim 16 Haziran 2023, http://bilimgenc.tubitak.gov.tr/makale/parmak-eklemlerimize-bastirdigimizda-neden-ses-cikar.

ESMER ŞEKER BEYAZ ŞEKERDEN DAHA SAĞLIKLI MIDIR?

İnsan vücudundaki kanın yaklaşık %20'si beynin beslenmesi için kullanılır. Beyin, oksijen ve şeker gibi enerji kaynaklarına ihtiyaç duyar ve başka bir enerji kaynağı kullanamaz[41]. Bu nedenle, şeker hayatımızın ve mutfağımızın vazgeçilmez bir bileşeni haline gelmiştir.

Esmer şeker, beyaz şekere göre vitamin ve mineral açısından daha yoğun olduğu bilinir, ancak beslenme açısından bu iki şekerin değeri aynıdır ve günlük kullanımda sağlığımıza aynı etkiyi verir. Kalori bakımından da beyaz şeker ile esmer şeker arasında fark yoktur. "Şeker, insan vücudu için gereklidir ve enerji kaynağıdır"[42], Ancak fazla tüketildiğinde sağlığımızı tehlikeye sokabilir. Ölçülü tüketim önemlidir. Dolayısıyla, hangi şeker türünü tercih edeceğimiz kişisel zevklere bağlıdır. Bazıları beyaz şekerin tadını daha çok sevebilirken, diğerleri kahverengi şekerin daha hoş bir aroması olduğunu düşünebilir. Damak zevkimize uygun olan şeker türünü seçebiliriz, çünkü sonuçta yediğimiz yiyeceklerin tadı bizi mutlu eder[43].

Her iki şeker türü arasında tercih yapmak tamamen kişisel tercihlere dayanır. Sağlık açısından bakıldığında,

---

[41] "İnsan beyninin gizemli dünyası - Acıbadem hayat", erişim 08 Mayıs 2023, https://www.acibadem.com.tr/hayat/insan-beyninin-gizemli-dünyası/.

[42] Josef H Reicholf, *İnsanın evrimi*, çev. Nilüfer Epçeli (Say Yayınları, 2014), 296.

[43] Guillaume ve Lacas, *Yanlış bilinen 150 şey*, 101.

kahverengi şekerin rafine edilmemiş olması ve daha doğal olması bir avantajdır. Ancak, beyaz şeker de doğru miktarlarda tüketildiğinde vücut için zararlı olmayabilir.

Önemli olan, tüketilen şeker miktarını kontrol altında tutmak ve dengeli bir beslenme programı içinde yer vermektedir. Aşırı şeker tüketimi sağlık sorunlarına neden olabilir, bu yüzden tüketilen şeker miktarını bilinçli bir şekilde azaltmak ve doğru dengeyi sağlamak önemlidir. Sağlıklı bir yaşam için, şekerli atıştırmalıklar yerine meyve gibi doğal tatlandırıcılar tercih edilebilir ve şeker içeriği yüksek işlenmiş gıdalardan kaçınılabilir. Böylece, sağlığımızı koruyabilir ve beslenmemizi daha dengeli hale getirebiliriz.

"Bilgi, insanı kısıtlamaların ötesine taşıyan bir kanattır."

Leonardo da Vinci

HANGİ TUZ YARARLIDIR?

Tuz çeşitleri konusunda marketlerdeki seçeneklerin artmasıyla birlikte, hangi tuzun tercih edilmesi gerektiği konusunda karar vermek zorlaşmıştır. Bazı insanlar rafine tuz, Himalaya tuzu, deniz tuzu veya kaya tuzu gibi çeşitler arasında tercih yaparak kendilerince en sağlıklı olanını seçmeye çalışırlar. Ancak bilimsel araştırmalar, hangi tuzu kullandığımızın önemli bir fark yaratmadığını göstermektedir. Tuz, tuzdur ve aralarında gerçekten büyük farklar bulunmamaktadır.

Tuz, aslında bir besin kaynağı değildir, temel işlevi yemeklere tat vermek ve vücudun ihtiyaç duyduğu iyotu karşılamaktır. Ancak iyotu almak için sadece tuz tüketmek zorunda değiliz, çünkü sebzeler, balık ve diğer sağlıklı yiyeceklerden de iyot alabiliriz. Bu nedenle, tuz tüketimini sınırlamak sağlıklı bir yaşam tarzının önemli bir parçasıdır. Aşırı tuz tüketimi yüksek tansiyon, kalp hastalığı ve diğer ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir. Tuzun gerçek işlevi yemeklere tat vermek olduğundan, tuz tüketimini azaltmak sağlıklı bir yaşam için atabileceğimiz küçük ama etkili bir adımdır[44].

Tuzun gerçekten de yaşamı kısaltabilen temel faktörlerden biri olduğunu söyleyebiliriz. Günlük tuz ihtiyacımız 5 gramdır, yani bir tutam olarak ifade edilebilir. Ancak, Asya toplumları şu anda dünyanın en fazla tuz tüketen toplumu durumundadır ve 20 grama kadar tuz

[44] Oytun Erbaş, *Popüler diyetlerin toplu mezarlığı* (Destek Yayınları, 2018), 97.

tüketmektedirler. Tuz, vücutta su tutmaya neden olur ve tuz tüketildiğinde susama ihtiyacı hissedilir. Tuz ve su birlikte tansiyonu yükseltebilir. Bu nedenle, tuzlu yiyecekler tüketildiğinde hipertansiyon riski artar. Zaten toplumun yaklaşık yüzde 30'u hipertansiyon hastasıdır, yani her üç kişiden biri bu sorunla karşı karşıyadır. Eğer tuz tüketimi aşırı ise, hipertansiyon riski daha da artar ve bu durum kalp yetmezliği, inme ve damar sertliği gibi ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir. Bu nedenle, evde yemeklere eklenen tuz haricinde sofraya tuz eklenmemelidir. Yapmamız gereken İlk şart olarak, sofradan tuzun kaldırılması ve üzerine tuz eklenmemesi gerekmektedir[45].

"Bilgi, insanı cehaletin zincirlerinden kurtarır."

Malcolm X

[45] "Popüler Diyetler Ne Kadar Bilimsel ? / Doç. Dr. Oytun Erbaş - Gönül Dergisi | Kültür ve Medeniyet Dergisi", *Gönül Dergisi | Kültür ve Medeniyet Dergisi* (blog), erişim 16 Haziran 2023, https://www.gonuldergisi.com/populer-diyetler-ne-kadar-bilimsel-doc-dr-oytun-erbas.html.

DOMATES SEBZE DEĞİLDİR

Domatesin kökeni oldukça eskiye dayanır ve vahşi türleri And Dağları'nda Peru-Ekvator-Bolivya arasında yetişiyordu. Yerli halklar tarafından Orta Amerika ve Meksika'ya getirilerek zamanla tarımı yapılmaya başlandı. Ancak, Avrupa'ya ilk kez 16. yüzyılda Christopher Columbus tarafından getirildi. İtalyanlar ve Fransızlar gibi birçok kişi, başta süs bitkisi olarak yetiştirdi ve daha sonra hayatlarının bir parçası haline geldi. Kuzey Amerikalılar ise domatesi zehirli sandı ve hatta birçok ülke zehirli diye tüketmek istememişlerdir. Domates, İtalyancada "pomodoro" ve İngilizcede "tomato" olarak bilinir ve bu isimler yerel dillerdeki "tomatl" kelimesinden türetilmiştir[46].

Domatesin Avrupa'da yayılması başlangıçta kolay bir süreç olmamıştır. İnsanlar, domatesi ilk kez kızartarak ve pişirerek tükettiklerinde, tadına alışmakta zorlanmışlardır. Bunun nedeni, domatesin farklı bir tada sahip olması ve o dönemdeki yemek kültüründe yer almamasıydı. Ancak zamanla, domatesin farklı yemeklerde kullanımı yaygınlaştı ve kabul gördü. Yine de, domatesin zehirli olduğuna dair yanlış bir inanış vardı. Bu yanlış inanışın temeli, domatesin içerdiği asitlerden dolayı zehirlenme riski taşımasıyla ilişkilendiriliyordu. Özellikle yeşil, olgunlaşmamış domateslerde asit miktarı daha yüksek olabildiğinden dolayı bu da zehirlenmeye ne-

[46] "Domatesin gelmişi geçmişi - Gurme akademi", erişim 09 Mayıs 2023, https://www.gurmeakademi.com/blog/domatesin-gelmisi-gecmisi.

den olabilirdi. Ancak olgunlaşmış domateslerde asit oranı düşük olduğundan, zehirlenme riski azalırdı. Bu yanlış inanışın bir nedeni de, o dönemde Avrupalı zenginlerin evlerinde kullandıkları kalaylı yemek kaplarının içeriğindeki kurşunun, domatesin asit içeriğiyle reaksiyona girerek zehirlenmelere neden olabilmesiydi[47].

Domates, 18. yüzyılda Fiorentin bir aşçının salatasında çiğ olarak kullanılması ve daha sonra pizza yapımında sos olarak değerlendirilmesiyle beklenmedik bir şekilde popüler hale gelmeye başladı. Domatesin Anadolu'ya nasıl geldiği konusunda farklı bilgiler bulunmaktadır. 1800'lerde Halep'te görev yapan İngiliz konsolosu John Barker'ın domatesin Anadolu'ya gelişinde rolü olduğu bilinmektedir. Ayrıca, Osmanlı döneminde 3. Ahmet'in zamanında Damat İbrahim Paşa'nın mutfak masraf defterinde domatesin kayıtlı olduğu da bilinmektedir. Bu durumda, Osmanlı padişahlarının çoğunluğunun ömürlerinde domates yemedikleri anlaşılmaktadır[48]. Domates, dünya genelinde yaygın olarak tüketilen önemli bir meyvedir[49]. Meyveler, içerisinde korunan ve saklanan çiçekli bitkilerin üreme yapılarını oluşturan çekirdekleri içerir. Evrim sürecinde, bitkiler kendilerini korumak için çekirdekleri, yenen etli kısmıyla birlikte meyvenin içine gizleyerek gelişimlerini tamamlamışlardır.

Botanik anlamda, meyve kapalı tohumlu bitkilerde tohumları barındıran ve gelişmiş dişi organı ile ilgili üreme parçalarını içeren bir yapıdır. Sebze ise halk arasın-

---

[47] "Domatesin gelmişi geçmişi - Gurme akademi".

[48] "Domatesin gelmişi geçmişi - Gurme akademi".

[49] kollektif, "Madde, diyalektik ve toplum", *Bilim ve Aydınlanma Akademisi* 1, sy 2 (Nisan 2018): 139.

da kullanılan bir terim olup bilimsel bir terminolojiye sahip değildir. Yenilebilir bitkisel kısımlara halk dilinde sebze denilmektedir. Eğer yediğiniz şeyin içerisinde üreme amacıyla döllenmiş hücreler (çekirdekler) varsa, bir meyve yemiş olursunuz. Eğer çekirdekler yoksa, muhtemelen yediğiniz şey bir sebzedir.

Sebze Olduğu Sanılan Meyvelerden örnekler:

Domates, avokado, patlıcan, zeytin, buğday, mısır, biber, salatalık, kabak, balkabağı, baklagiller.

Gerçek Sebzelere Örnekler:
Havuç, lahana, brokoli, ıspanak, pırasa, patates[50]

[50] Çağrı Mert Bakırcı, "Sebze nedir? Meyve nedir? Domates meyve midir?", Evrim Ağacı, 24 Kasım 2013.

SÜT VE YOĞURT NE KADAR YARARLI?

Bildiğiniz üzere, süt ürünleri sağlığa çok yararlı olmasına rağmen, eğer yanlış tüketilirse bir o kadar da sağlığa zararı olduğu bilinmektedir. Önceleri annelerimizin bol bol süt içmemizi söylemelerini hatırlarsınız muhakkak. Ama maalesef sağlıkçıların bu konuda oldukça ciddi uyarıları bulunmaktadır. Her şeyde olduğu gibi, süt ürünlerinin fazla tüketilmesi halinde sağlığımızı ciddi olarak kötü yönde etkilediği bilinmektedir.

Süt ürünleri, yüksek oranda doymuş yağ içermekte olup, bu nedenle tüketiminin sınırlı olması gerekmektedir. Görünmeyen yağlar, süt ürünlerinin aşırı tüketilmesi durumunda insan sağlığını ciddi şekilde tehdit edebilir[51].

Çok önemli olan şu ayrıntıyı asla dikkatten kaçırmamak gerekir: Kimi insanların genetik olarak damar sertliği ve buna benzer rahatsızlıkları bulunmayabilir. Bu yüzden, diğer bir kişiye neden bir şey olmuyor diye düşünmek ne kadar akıllı bir yaklaşımdır, insanın kendisine sorması gerekmektedir. Bu anlamda, birine gıda olan bir şey, diğerine zehir olabilir[52].

Bu nedenle, süt ürünleriyle ilgili tüketim miktarının kontrol altında tutulması önemlidir. Aşırı tüketim, yüksek doymuş yağ alımı ve buna bağlı olarak kalp sağlığı, obezite ve diğer sağlık sorunlarına yol açabilir.

---

[51] Ateşoğlu, *Doğru bildiğiniz yanlışlar*, 17.

[52] Dion Fortune, *Mistik kabala*, çev. Murat Sağlam, 2. bs (Hermes Yayınları, 2010), 22.

Dolayısıyla, her besin maddesinde olduğu gibi, süt ürünlerinin de dengeli bir şekilde tüketilmesi gerekmektedir.

Sonuç olarak, süt ürünleri sağlık açısından faydalı olmasına rağmen, aşırı tüketimi sağlığımızı olumsuz etkileyebilir. Herkesin vücut yapısı ve genetik özellikleri farklı olduğu için, kendi sağlık durumu ve ihtiyaçlarına uygun bir şekilde süt ürünlerini tüketmek önemlidir. Dengeli ve çeşitli bir beslenme programı, sağlığımızı korumak için en önemli faktörlerden biridir.

"Bilgi, insanın kendini tanımasının anahtarıdır."

Socrates

KOLESTEROL GERÇEKTE NEDİR?

Sanırım sağlık konularıyla ilgili konuştuğumuzda hemen kolesterol konusu gündeme geliyor, ancak gerçekte kolesterol hakkında ne kadar bilgi sahibi olduğumuz konusunda düşünmemiz gerekiyor. Televizyon kanallarında ve sosyal medyada kolesterolle ilgili birçok açıklama bulunuyor, ancak tam olarak ne kadarını anlayabildiğimizi sorgulamak önemlidir. Şimdi biraz daha yakından bakalım.

Damarlarımızın baş düşmanı olarak bilinen kolesterol, aslında yaygın bir yanılgıyla kandaki yağ oranıyla ilişkilendirilmemelidir. Kolesterolü düşürenin kırmızı şarap veya benzer şeyler olduğu şeklindeki düşünceler doğru değildir. Ayrıca, kırmızı et ve yumurta tüketiminin kesinlikle kolesterolü en üst seviyeye çıkardığı söylemleri de gerçeği yansıtmamaktadır. Ancak, dengesiz beslenme ve yeterince egzersiz yapmama gibi faktörler, kolesterol seviyesini yükselterek damarları tıkayabilir ve sertleşmesine neden olabilir. Bu da kalp krizi ve felç gibi ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir. Unutulmamalıdır ki, dengeli bir beslenme sadece kolesterolle değil, diğer hastalıklarla da başa çıkabilmek için önemlidir. Ayrıca, kolesterolün büyük çoğunluğu vücudumuz tarafından kendi kendine üretilir ve tüketilen besinler sadece kolesterol oluşumunun dörtte birine katkıda bulunur. Sonuç olarak, kolesterolün yanlış anlaşıldığı ve kandaki yağ oranıyla doğrudan ilişkilendirilmemesi gerektiği unutulmamalıdır. Damar sağlığını korumak için kesinlikle dengeli beslenme, egzersiz yapma ve genetik faktörleri dikkate almak çok önemlidir[53].

[53] Ateşoğlu, *Doğru bildiğiniz yanlışlar*, 16.

Kolesterol, vücudumuzda doğal olarak üretilen bir yağ türüdür ve başta karaciğer olmak üzere bütün diğer hücrelerde bulunur. Mum'su bir yapıya sahip olan kolesterol, birçok önemli işlevi yerine getirir. Sağlıklı hücrelerin oluşumu ve bazı hormonların sentezi için gereklidir. Ayrıca D vitamini üretimi için de kolesterol bir miktar gereklidir. Kolesterol, kan dolaşımında taşınması zor olan bir maddedir çünkü suyla çözünmez. Bu nedenle vücut, kolesterolün dolaşımını sağlamak için lipoprotein adı verilen özel yapılar kullanır. Karaciğer tarafından üretilen lipoproteinler, kolesterolü taşıyarak vücudun farklı bölgelerine taşır. Lipoproteinler, kolesterolü hedef hücrelere, dokulara veya organlara ileterek vücuttaki ihtiyaçları karşılar[54].

Lipit, "tüm canlıların yapısında bulunan temel organik bileşkenler den biridir. Lipitler, doymuş ve doymamış yağlar olarak ayrılırlar"[55] Yani hem protein hem de lipitlerden oluşan biyokimyasal bileşenlerdir. Kanımızda dolaşan bu kolesterol, yoğunluğu düşük olan LDL (düşük yoğunluklu lipoprotein) ve yoğunluğu yüksek olan HDL (yüksek yoğunluklu lipoprotein) olarak bilinen lipoproteinler dir. LDL, kötü huylu kolesterol olarak da bilinir ve kolesterolü dokulara taşır. HDL ise iyi huylu kolesterol olarak bilinir ve kolesterolü karaciğere geri taşır[56].

Bu nedenle, kolesterol değerlerinin kanda yüksek seviyelerde bulunması zamanla damarlarda sertleşmeye yol açabilir. Bu durum, yağ birikintilerinin oluşmasına ve kolesterol plaklarının gelişmesine neden olur. Za-

---

[54] Daniel E Lieberman, *İnsan vücudunun öyküsü*, çev. Raşit Bilgin (Say Yayınları, 2015), 384.

[55] "Lipit - Vikipedi", erişim 17 Nisan 2023, https://tr.wikipedia.org/wiki/Lipit.

[56] Lieberman, *İnsan vücudunun öyküsü*, 384-85.

manla artan yağ birikintileri, kanın damarlarda serbestçe akmasını engeller ve sonuç olarak kalp krizi veya felç gibi ölümcül durumların ortaya çıkmasına yol açabilir. Kolesterol seviyelerinin yüksek olmasının birkaç nedeni vardır, bunlardan biri dengesiz ve sağlıksız beslenmedir. Sağlıksız beslenme alışkanlıkları, yüksek yağ içeriği, işlenmiş gıdalar, trans yağlar ve doymuş yağlar tüketmek gibi faktörler, kolesterol seviyelerinin yükselmesine katkıda bulunabilir[57].

Bu durumu engellemenin en etkili yolu, sağlıklı bir beslenme alışkanlığı geliştirmektir. Dengeli ve çeşitli bir diyet, taze meyve ve sebzeler, tam tahıllar, düşük yağlı protein kaynakları ve sağlıklı yağlar içermelidir. Ayrıca, kolesterol gibi bir rahatsızlığınız varsa, kesinlikle doktorunuzun önerdiği kolesterol düşürücü ilaçları düzenli olarak kullanmanız önemlidir. İlaçlar, kolesterol seviyelerini kontrol altında tutmaya yardımcı olurlar ve olası riskleri azaltırlar[58].

Unutmayın ki, sadece dengeli beslenmeyle bazı hastalıklarla bahşedebilmenin mümkünatının olmayışıdır. Hastalıklara karşı savaşın en doğru hamlesi, uzman bir doktor tarafından verilen ilaçlardır.

"Bilgi, karanlık düşünceleri aydınlığa dönüştürür."

Carl Jung

---

[57] "Kolesterol nedir? Kolesterol belirtileri nelerdir?", Acıbadem Sağlık Grubu, erişim 17 Nisan 2023, https://www.acibadem.com.tr/ilgi-alani/kolesterol/.

[58] "Kolesterol nedir?"

HOMEOPATİNİN BİLİMSEL BİR TEMELİ VAR MIDIR?

Homeopati, alternatif tıp olarak bilinen bir yaklaşımdır. Ancak, bilim insanları genellikle homeopatiyi bilimsel bir yöntem olarak kabul etmezler. Bu yaklaşım, hastalıkların tedavi edilmesini amaçlayan modern tıbbın yerine kullanılan ve daha çok ilerlemiş hastalıkları olan kişiler arasında popülerlik kazanan bir tedavi şeklidir. Ancak, homeopatinin etkili olduğuna dair herhangi bir bilimsel kanıt bulunmamaktadır. Homeopatik ilaçlar genellikle çok yüksek seviyelerde seyreltildiği için, içerisinde aktif bileşenlerin kalmadığıdır[59].

Birçok homeopatik preparat, moleküler seviyede herhangi bir madde içermez. Bu durum, homeopatiyi bilimsel açıdan mantıksız ve saçma kılar. Homeopatinin etkili olduğunu iddia eden çalışmaların çoğu, plasebo etkisi nedeniyle ortaya çıkan sonuçları yansıtır. Plasebo etkisi, tedavi edici bir etkisi olmayan bir maddenin, kişide bir iyileşme hissi yaratmasıdır[60].

Homeopatik ilaçlar genellikle büyük bir sektör oluşturur ve farklı şekillerde etkili olduklarının reklamı yapılır. Ancak, homeopatinin herhangi bir gerçek tedavi etkisi olduğunu gösteren bilimsel kanıtlar bulunmamaktadır[61].

---

[59] Steven Pinker, *Düşüncenin maddesi*, çev. Mehmet Doğan (Alfa Yayınları, 2018), 215.

[60] Hartston, *Kimsenin bilmediği şeyler*, 201.

[61] Richard Dawkins, *Bir şeytanın papazı*, çev. Tuncay Tunç Bilgin (Kuzey Yayınları, 2008), 56.

Plasebo, Latince bir kelime olup **"hoşnut etmek"** anlamına gelmektedir. Kısacası, hiçbir farmakolojik etkileri olmayan ve şifa değeri taşımayıp tedavi edici niteliği haricindeki bir preparat "**hazır ilaç"** konumundadır[62].

Hiçbir ilaç maddesi içermeyip sadece şekerden oluşan sahte ilaçların, boynuna bir stetoskop asılı güven veren bir doktorun ufak rahatsızlıkların anında iyileştirmesi, homeopatik bir karışımdan öteye gitmeyerek işe yarıyormuş gibi etki vermektedir.[63] Bu nedenle bilim insanları, homeopatinin ilaçların plasebo etkisinden farklı olmadığına inanır. Plasebo etkisi, bir tedavi yönteminin, hastaların inanç ve beklentileri nedeniyle semptomlarda bir iyileşme sağlamasına denir. Plasebo etkisi, tedavi edici özelliği olmayan bir madde verildiğinde dahi ortaya çıkabilir. Homeopati, bu plasebo etkisinden yararlanmaya dayanan bir tedavi şeklidir[64].

Sonuç olarak, Homeopati bilimsel yöntemlerle desteklenmeyen ve etkili olduğuna dair kanıtları olmayan bir tedavi yaklaşımıdır. Bu nedenle, Homeopati yerine gerçek bilim insanları tarafından desteklenen ve kanıtlanmış tedavi yöntemlerine başvurmak daha uygun olacaktır.

Tarot kartları ve homeopatinin iyileştirici gücü gibi konularla ilgili olarak, bazı insanların bu yöntemleri kullanarak başkalarının masraflarıyla zenginleştiğini unutmamak önemlidir. Sihirli küreler ve tarot kartları, bir-

---

[62] Furnham, *Gerçekten bilmeniz gereken 50 psikoloji fikri*, 8.

[63] Richard Dawkins, *Ruhtaki bilim*, çev. Melisa Miller, Barbaros Efe Güner, ve Tunç Tuncay Bilgin (Kuzey Yayınları, 2018), 164.

[64] V S Ramachandran, *Beyindeki hayaletler*, çev. Levent Öztürk, 6. bs (Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi, 2016), 253.

çok kişi tarafından geleceği öngörmek veya rehberlik sağlamak amacıyla kullanılan araçlardır. Ancak, bu tür yöntemlerin gerçek bir bilimsel temeli olmadığını ve tahminlerin genellikle sübjektif yorumlara dayandığını belirtmek önemlidir[65]. Bu yöntemleri kullanan bazı kişiler, insanların umutlarını ve inançlarını sömürerek maddi kazanç elde edebilir. Özellikle, insanların duygusal veya sağlık sorunlarına yönelik umutlarını sömürmek, etik açıdan kabul edilemez bir durumdur.

Bir tıp bilim insanı dostum, bu konuda şunları söylemişti: "Homeopati adı altındaki bitkisel ilaçların tarifini, bir ilacı alırsın denizin içine döküp karıştırırsın, al sana ilaç" demişti. Şimdi, bu ilacın ne denli faydalı olacağını siz düşünün.

[65] Susan Blackmore, *Mem makinesi*, çev. Nil Şimşek (Alfa Yayıncılık, 2011), 237.

HİPNOZ NEDİR?

Hipnozun ne olduğunu anlamadan önce, farklı düşüncelerin olduğunu ve başka ifadelerin kullanılabileceğini belirtmek önemlidir. Ancak hipnoz, temel olarak bir kavramdır. Hipnoz, bir kişiye uygulanan telkinlerin, o kişinin davranışlarını etkileme amacını taşır. Bazı insanlar hipnozu sihirli bir zihinsel durum olarak algılayabilirler. Telkin kelimesi, bir duygu veya düşünceyi bireyin zihnine yerleştirmek anlamına gelir ve bir başka deyişle beyin yıkama olarak da adlandırılabilir. Bazı kişilerin telkin veya hipnoza daha yatkın olduğu bilinir. Ancak yapılan araştırmalar, hipnotize edildikten sonra insanların istenilen her şeyi yapabilecekleri iddiasının doğru olmadığını kanıtlamıştır. Bu nedenle, bu iddia tamamen bir efsaneden ibarettir[66].

"Sigmund Freud'a göre beynin farkında olduğumuz bilinç düzeyinin altında çoğunlukla hiç farkında olmadığımız bir bilinçaltı vardır. Farkında olmasak da bilinçaltı, davranışlarımızı, duygularımızı, arzularımızı yani kısaca yaşantımızı derinden etkiliyor". Hipnozla ilgili çalışmalar çok eski dönemlere kadar uzanır. Binlerce yıllık bir geçmişi olan hipnoz, aslında beynin veya benzer güçlerin kullanılarak hastalıkların tedavi edildiği hatta ikinci dünya savaşında yaralanan askerlerin acılarının biraz olsun hafifletilmesinde kullanıldığı bilinmektedir. Hipnoz, beyin dalgalarının EEG elektrotlarıyla ölçülerek tam anlamıyla derin bir gevşeme haline girdiği gözlemlenen bir durumdur[67].

---

[66] Bülent Uran, *Hipnoz ve beyin* (Pusula Yayınevi, 2014), 7.

[67] Ferda Şenel ve Sami Ulus, "Beynin gizemi", *Tübitak*, Eylül 2003, 19.

Hipnoz, bir telkin yöntemi aracılığıyla kişinin tamamen rahatlaması ve zihnini hipnotizörün yönlendirmelerine açmasıyla gerçekleşen bir durumdur. Bu yöntem, hipnoz yapan kişinin tedavi amacıyla kişiyi etkilemesini sağlar. Bu bağlamda, Sigmund Freud'un ortaya attığı tez olan "ruhsal hastalıkların çoğunun temelinde bilinçaltındaki çözümlenmemiş çatışmalar yatıyor" ifadesi, hipnozun tedavi amaçlı kullanılmasını destekleyen bir kanıt niteliği taşımaktadır[68].

"Hipnoz" terimi, Yunanca "uyku" anlamına gelen "hypnos" ve "durum" anlamına gelen "osis" kelimelerinin birleşmesiyle oluşmuştur. Bu “uyku durumu” terimi ilk kez 1843 yılında İskoç cerrah James Braid kullanmıştır. Braid'e göre, “hipnoz bir uyku türü değildir, tam tersine bir düşünceye odaklanma ve böylelikle telkinlere açık hale gelme durumudur”[69] der.

Daha sonraki yıllarda Fransız bir psikolog olan Emile Coue, plasebo etkisini, yani Latince "hoşnut etmek" anlamına gelen bir terimi, telkin yöntemiyle duyurmaya çalışmıştır. Plasebo etkisi, bir tedavi yönteminin hastaların inanç ve beklentileriyle ilişkili olarak semptomlarda bir iyileşme sağlamasını ifade eder. Coue, telkinin bir aracı olarak plasebo etkisini kullanarak kişinin zihinsel durumunu ve davranışlarını etkilemeyi hedeflemiştir[70].

Hipnoz ve benzeri yöntemler, çocukluk yıllarından başlayarak okul ve sonraki hayatımızın çeşitli alanlarında sık sık duyduğumuz konulardır. Günlük sohbetlerde ve bazı durumlarda, sanki beynimiz bir şekilde yıkanmış

---

[68] Şenel ve Ulus, 19.
[69] Kolektif, *Psikoloji Kitabı*, çev. lakşe Emel (Alfa Yayınları, 2012), 23.
[70] Kolektif, 22.

gibi şartlanmış insanların var olduğu bilinmektedir. Hipnozun insanların beyninin kontrol altına alınarak düşünce ve geçmiş hatıralarının manipüle edilebileceği inancı yaygındır. Ancak, günümüzün modern psikologları bu durumu aşırı telkinlenme halinin bir tür trans hali olarak tanımlarlar[71].

Susanne Blackmore'a göre, bazı insanlar rahatsız edici deneyimlerin daha belirsiz anılarını hatırlar ve bu konuda merak duyarlar. Eğer bir hipnoz uzmanıyla karşılaşırlarsa, uzaylılar tarafından kaçırılma deneyimlerini canlandırırlar ve bu deneyimi tekrar tekrar yaşarlar. Anlattıkları hikaye gerçek anılarından ayırt edilemez hale gelir ve uzaylılar ile ilgili ayrıntılarla dolu bir hikaye haline gelir[72]. Hipnoz sırasında hipnoterapistin verdiği talimatlar doğrultusunda, bir insan normalde yapmayı düşünmediği şeyleri yapabilir. Ancak, bu durum insanın doğaüstü güçler kazanmasını mümkün kılmaz. Hipnoz, kişinin bilinçaltıyla daha fazla etkileşim kurmasını sağlar ve bazı davranışların ortaya çıkmasına neden olabilir. Ancak, bu davranışlar her zaman gerçeklikten uzaktır ve hipnozun etkisi altındayken gerçek dışı algılar ve deneyimler yaşanabilir[73].

Başka bir deyişle, büyüyle şifa bulma yöntemi olan telkine dayalı hipnoz, bilimsel bir bakış açısıyla ele alındığında, hipnoz altındaki bir kişinin gelen bilginin kendisine mi yoksa başka biri tarafından mı verildiğini anlamak mümkün olmadığından bu yönteme "telkin" denir.

---

[71] David S Kidder ve Noah D Oppenheim, *Entellektüelin kutsal kitabı*, çev. B. Asım Tüccar (Maya Kitap, 2012), 369-90.

[72] Blackmore, *Mem makinesi*, 230.

[73] Treays, *Beyin*, 25.

Yani, hipnozu yöneten kişi, kişiyi rahatlatarak kendi söylediklerini hipnozun etkisindeki kişinin zihnine yerleştirme işlemidir. Telkin, hipnoz sürecinde hipnoterapistin kişinin zihnini etkileyen sözleri veya talimatlarıdır[74]. Hipnoterapist, kişiyi rahatlatmak ve bilinçaltına olumlu telkinler vermek için çeşitli teknikler kullanır. Bu telkinler, kişinin düşüncelerini, davranışlarını veya algılarını değiştirmeye yöneliktir. Örneğin, bir kişiye sigara içmeyi bırakması gerektiğini telkin etmek veya bir fobiyle başa çıkmak için kişinin kendine güvenini artıran telkinler vermek gibidir.

Carl Sagan'ın da dediği gibi, "hipnoz, belleği tazeleme konusunda güvenilir bir yöntem değildir. Hipnoz sırasında, gerçek anıların yanı sıra, ne hastanın ne de terapistin ayırt edebildiği düş ürünleri, fanteziler de işin içine girer. Hipnoz, kişinin telkine çok açık olduğu bir durumdur"[75].

Burada Skazkin'in düşüncelerine katılmadan edemeyeceğim; "Dinin kendi savlarının doğruluğunu kanıtlamak amacıyla kullanmaya çalıştığı pek çok olayın bilimsel bir bakış açısıyla aydınlanmasına olanak sağladı. Buna koşut, düş, hipnoz, kendi kendine telkin ve buna dayanan "büyüyle şifa bulma" gibi olayların gizemli olduğu düşüncesi de son buldu"[76].

---

[74] Ali Demirsoy, *Bilim toplumunda bilgiyi kime nasıl vermeli*, 10. bs (Akılçelen Kitaplar, 2021), 141.

[75] Carl Sagan, *Karanlık bir dünyada bilimin mum ışığı*, çev. Miyase Göktepeli, 6. bs (Tübitak Popüler Bilim Kitapları, 1999), 138-39.

[76] S. D Skazkin, ed., *Emek, din ve insan*, çev. Arif Berberoğlu (Evrensel Basım Yayın, 2007), 211-12.

Bence hipnoz için en güzel açıklamayı yapan Abbe Faria, şöyle der; "Manyetizmacı hiçbir şey yapmaz; her şey kişinin ve onun hayal gücünde olanlar sayesinde gerçekleşir"[77].

Sonuç olarak bazı durumlarda morfin ve diğer ağrı kesicilerin fayda etmediği yerde, hipnoz ve benzeri şeylerinde hiçbir yarar sağlamadığı kesinlik kazanmıştır[78].

Hipnoz ve benzeri yöntemler, insanların zihnini kontrol altına alarak düşünceleri ve geçmiş hatıraları manipüle etme inancıyla ilişkilendirilir ancak, Freud'un da belirttiği gibi, ruhsal hastalıkların çoğunun temelinde bilinçaltındaki çözümlenmemiş çatışmalar yatmaktadır. Hipnoz, kişinin farkında olmadığı, bastırdığı veya çözümlenmemiş içsel çatışmaların, travmaların veya sorunların çözülmesine yardımcı olabilir.

Hipnoz, doğru kişiler tarafından bilimsel bir yaklaşımla yapıldığında kişiye yardımcı olabilir. Bu süreçte, hipnoterapistin deneyimi, eğitimi ve etik değerlere uyumu önemlidir. Hipnozun amacı, kişinin kendisine zarar veren düşünceleri, davranışları veya duyguları anlaması, dönüştürmesi ve sağlıklı bir yaşam sürmesine yardımcı olmasıdır. Ancak, hipnozun etik olmayan veya kötü niyetli kişiler tarafından kullanılması durumunda, kişiye zarar verebilir. Bu nedenle, hipnoz veya benzeri yöntemleri kullanacak bir uzmana başvurulurken dikkatli olunmalı ve güvenilir bir uzman seçilmelidir. Şarlatanların ve bilimsel temele dayanmayan yöntemlerin kullanılmasından kaçınılmalıdır.

---

[77] Kolektif, *Psikoloji Kitabı*, 23.

[78] Norman Doidge, *Beynin şifa bulma gücü*, çev. Mehmet Gürsel (Pegasus Yayıncılık, 2019), 7.

PSİKOLOJİK YARDIM ALAN DELİ MİDİR?

Nedeni tam olarak anlayamasak da, bir insanın psikolojik yardım almak için psikoloğa gitmesi durumunda genellikle ilk aklımıza gelen şey, kişinin ruhsal sorunlarının olduğu veya hatta delirmiş olabileceği düşüncesidir.

Ancak gerçek şudur ki, bir insanın psikolojik yardım arayışı tamamen farklı sebeplere dayanabilir. Bir kişi, kendini daha iyi hissetmek isteyebilir ve bunun için stres, kaygı ve benzeri negatif düşüncelerle başa çıkma becerilerini geliştirmek isteyebilir. Bunu başarabilmek için de kendisini daha iyi tanımayı ve içsel süreçlerini anlamayı gerektirebilir. Psikologlar, bu tür durumlarda destek alabileceğimiz en iyi profesyonellerdir[79]. Onlar, kişinin duygusal zorluklarını anlamak, içgörü kazandırmak ve sağlıklı başa çıkma stratejileri geliştirmek için eğitimli ve deneyimli kişilerdir. Psikologlar, bireyin potansiyelini ortaya çıkarmasına yardımcı olabilir, kişisel büyümeyi teşvik edebilir ve duygusal refahı artırabilir.

Sonuç olarak, bir kişinin psikoloğa başvurmasının nedeni yalnızca zihinsel sorunları olduğunu göstermez. Psikolojik yardım almanın birçok farklı sebebi vardır. İnsanlar, kendilerini daha iyi hissetmek, stresle başa çıkmak, içsel süreçlerini anlamak ve genel refahlarını artırmak için psikolojik yardım arayabilirler. Psikologlar, bu süreçte rehberlik edebilecek uzmanlardır ve insanların kişisel gelişimine destek olabilirler. Psikolojik yardım, sadece zihinsel rahatsızlıkları olan insanlar için

[79] Ateşoğlu, *Doğru bildiğiniz yanlışlar*, 135.

değil, herkes için değerli bir adımdır. Herhangi bir kişi, yaşamında karşılaştığı zorluklarla başa çıkmak, duygusal dengeyi sağlamak veya kendi iç dünyasını anlamak için psikologdan destek alabilir. Psikologlar, bireylerin kendi potansiyellerini keşfetmelerine, sağlıklı ilişkiler kurmalarına ve yaşamlarını daha tatmin edici hale getirmelerine yardımcı olurlar. Psikolojik yardım, insanların ruh sağlıklarını iyileştirmelerine ve genel olarak daha sağlıklı, dengeli ve mutlu bir yaşam sürdürmelerine katkıda bulunur.

"Bilgi, insanın dünyaya yeni bir bakış açısıyla bakmasını sağlar."

Arthur Schopenhauer

CİN ÇIKARTMA

İnsanlık tarihi boyunca, büyü ve sihir gibi konular insanların ilgisini çekmiştir. Bu inançlar, insanların aklının yettiği dönemlerden itibaren var olmuştur. Bazı insanlar, cinlerin veya benzer varlıkların bir insanın içine girebileceğine bile inanmışlardır. Bu inançlar, falcılar, büyücüler, cin çağıranlar gibi isimlerle kendilerine ad takan bazı insanlar tarafından istismar edilmiştir. Bu kişiler, bilimsel bilgilerden uzak duran masum insanlardan yararlanarak asalaklık yapmışlardır.

Büyü ve muska gibi konulara olan ilgi, tarihin derinliklerine kadar uzanmaktadır. Örneğin, Sümerler gibi eski uygarlıkların dönemlerinde bile büyü ve muska büyük önem taşımaktaydı. Ancak bu ilginin temelinde, bilimsel bilgiden yoksun olma durumu vardır. İnsanlar, doğa olaylarını, hastalıkları veya olumsuz durumları açıklamak için bilimsel yöntemler yerine büyü ve sihir gibi açıklamalara başvurmuşlardır.

Büyü ve astroloji gibi uydurulmuş inanç sistemlerinin altında yatan temel düşünce, insanın umut ve güzellik arayışıdır. Bu inançlara bağlı olan insanlar, herhangi bir şeyin gerçekleşme olasılığı olsun veya olmasın, güzel bir sonucun gerçekleşeceğine inanarak hayal kurarlar. Bu durum, bazen kendini kandırmak veya başka bir deyişle "hüsnükuruntu"[80] olarak adlandırılır.

Bir örnek vermek gerekirse, insanların loto oynayarak büyük ikramiye kazanmayı beklemesi gibi durumlar,

[80] Warburton, *Felsefenin kısa tarihi*, 266.

"ya çıkarsa" düşüncesiyle ilişkilendirilebilir. Yılbaşı piyangosu gibi şans oyunlarında en büyük ikramiyenin kendi payımıza çıkacağına inanmak da buna örnek verilebilir. Bu gibi durumlar, aslında yüzlerce hatta binlerce örnekle desteklenebilen hayal ürünleri olarak kabul edilebilir. İnsanlar, çoğu zaman şans faktörüne bağlı olan durumlarda umutlarını beslemek ve olumlu sonuçlar elde etmek için bu tür oyunlara katılır. Büyük ikramiyenin kazanılması gibi olaylar, hayal gücünü harekete geçirir ve insanlara heyecan, umut ve umutlarıyla ilgili bir tatmin sağlar. Ancak gerçeklikten uzak olan bu inançlar, temelde şansa dayalı olan durumları abartarak hayal gücünü besler. Bu tür oyunlarda büyük ikramiyeyi kazanma olasılığı oldukça düşüktür ve kazananlar genellikle istisnai durumlar olarak ortaya çıkar. Bu, insanların bu tür inançlara sığınmalarının nedenlerinden biridir.

Günümüzde kendisine büyü yapılmış ve bilimsel olarak kanıtlanmış bir kişinin bile olmaması sizce düşündürücü değil midir?[81] Astroloji, büyü ve benzeri inançlara sahip olan insanların genellikle "ideomotor" etkisi altında veya telkinlere açık bir beyin yapısına sahip oldukları bilinmektedir. Bu tür inanç sistemlerine inanan insanlar, bilinçdışı düzeyde etkilenerek inançlarını güçlendirebilirler. Ancak, bu inançların gerçekliğini veya bilimsel temellerini kanıtlamaz. Birçok insanın, mistisizmin ördüğü gizemli masallar üzerinden anlatılan hikayelerin cazibesine kapıldığını görüyoruz ancak, birazcık da olsa bu konular hakkında yazılıp araştırılan bilimsel ve aka-

[81] Kolektif, *Bilim Kitabi*, çev. Ahmet Fethi Yıldırım (Alfa Yayıncılık, 2015), 37.

demik yayınlar okunduğunda ve şüpheci bir gözle bakıldığında, sadece zaten inanmak isteyen kişilerin inatçı iddialarına dayalı, hiçbir iç tutarlılığı olmayan, savunmasız bir inanç sistemine yol açan bir durumla karşılaştıklarını görebilirler[82].

Peki büyü dediğimiz şey gerçekte nedir? "okültizm"[83] yani büyü sihir olarak bilinen bir kavramdır. Okültizm, doğaüstü varlıkların yardımı veya doğada bulunan gizli güçlerin kullanımı yoluyla doğal olmayan işler yapma fikrini içeren bir inanç sistemidir. Bu inanç sistemi, bazı insanların doğaüstü varlıklarla veya gizli güçlerle iletişim kurmak veya kontrol etmek için ritüeller, büyüler veya diğer işlemler yapmalarını gerektirir. Bu tür faaliyetler, okültizmin temel uygulamaları arasındadır. Ancak, bu uygulamaların gerçekliği veya etkililiği hakkında bilimsel bir kanıt yoktur ve birçok insan bu uygulamaları tamamen fantezi veya hurafe olarak görür[84].

Astroloji, büyü ve metafizik gibi şeylere inanmamızın nedenlerini anlatmak gerekirse, temelde evrenin fiziksel yasalarla dolu olduğunu ve bu yasalara dayanarak işlediğini bilmemiz önemlidir. Evrende fizik kuralları geçerlidir ve gözlemleyemediğimiz boyutlar bile bu nedensellikten etkilenmelidir. Örneğin, Güneş'in kütle çekimi Dünya'ya anlık olarak etki etmez, ancak bu etki

---

[82] Çağrı Mert Bakırcı, "Kahve Fincanı ve Ouija (Cin) Tahtası Kullanarak Ruh/Cin/Ölü Çağırmak Mümkün Müdür?", ed. Çağrı Mert Bakırcı Evrim Ağacı, 11 Ekim 2014, https://evrimagaci.org/s/2808.

[83] Egon Friedell, *Antik Yunan'ın kültür tarihi*, çev. Necati Açа (Dost Kitabevi, 1999), 249.

[84] "Okültizm", içinde *Vikipedi*, 13 Mart 2022, https://tr.wikipedia.org/w/index.php?title=Ok%C3%BCltizm&oldid=27287730.

zaman alır ve yaklaşık olarak 8 dakika 20 saniye sonra gerçekleşir. Bu durum, fizikçilerin ölçebildiği bir gerçektir. Ancak büyü veya benzeri şeylerin nasıl ölçülebildiği veya nasıl çalıştığı konusunda hiçbir bilim insanının gözlem yaparak kesin bir cevap vermediği kaydedilmiştir. Bu nedenle, büyüye inanmanın beklendiği durumda, sorgulamadan ve mantıksal çıkarımlar yapmadan sadece inançlı olmanız beklenir. Ancak bilimsel düşünce, sorgulama ve mantıklı bir yaklaşım, gerçekleri anlamak için daha sağlam bir temel sunar. Astroloji, büyü ve metafizik gibi inançlar genellikle kişisel deneyimlere, kültürel etkilere veya inanç sistemlerine dayanır. Ancak bu inançlar bilimsel yöntemlere uygun olarak test edilemez veya doğrulanamaz[85].

Doğaüstü iddialarda bulunan kişilerin gerçekliklerini kanıtlamaları gereklidir. Bu kişiler, bilimsel standartlara uygun gözlem koşulları altında ve bağımsız gözlemcilerin varlığında, iddialarını tekrar edebilirler mi? Bilimsel olarak tasarlanmış bir deneysel ortamda büyülerini gerçekleştirebilirler mi? Eğer bunu yapabilirlerse, iddialarının ciddiye alınması gerekmektedir. Ancak, böyle bir kanıt mevcut olmadığı sürece, bu tür iddialar sadece çocukluk hayallerinden öteye geçemez ve insanları para tuzağına düşüren tehlikeli bir sahtekarlık olarak kabul edilmelidir. Bu nedenle, bu tür iddiaların gerçekliğine inanmadan önce, bilimsel kanıtların var olup olmadığını veya bu iddiaların gerçekten bir anlam ifade edip etmediğini dikkatlice incelemek önemlidir[86].

---

[85] Bakırcı, "Kahve Fincanı ve Ouija (Cin) Tahtası Kullanarak Ruh/Cin/Ölü Çağırmak Mümkün Müdür?"

[86] Bakırcı.

Sizler de birçok kez duymuşsunuzdur kahve fincanı ve benzeri nesnelerle ruh ve cin çağırma olayını. Hatta bir kağıda harf ve sayılar yazarak kahve fincanlarının, sorduğunuz soruya göre hareket ettiği iddia edilir. Peki gerçeği bilmek ister misiniz? 1853 yılında dünyaca ünlü fizikçi Michael Faraday tarafından gerçekleştirilen bir deney, bu iddiaları sorgulamaktadır. Deneyde, bir odada bulunan fincanların kendiliğinden hareket etmediği, hareket ettirilmesinin ise istisnasız her seferinde insanlar tarafından yapıldığı ortaya çıkmıştır[87]. Ayrıca ifadede belirtilen bir diğer önemli nokta, bu tür "paranormal"[88] doğa üstü olaylar hakkında iddia eden birçok insanın, bu iddialarını bilimsel bir ortamda kanıtlayamadığıdır.

Bir hareketin sebebini kas hareketlerinin bir etkisi olan "ideomotor etkinin" tanımı; "zihinde uyanan fikir, düşünce veya hayalin vücut kaslarında yarattığı istem dışı hareketine denir." Bu etkinin, sahtekarlıkların gerçekleştirilmesinde kullanıldığının deneysel olarak kanıtlandığını vurgulamak istiyorum. Bu etkinin ne olduğunu anlamak için deneylerin yapılması ve cin/ruh/ölü çağırma gibi hikayelerin arkasındaki gerçek sebebin, grup içindeki bir sahtekarın manipülasyonu veya grup psikolojisi nedeniyle oluşan ideomotor etkisi olduğunun farkına varılması gerekmektedir[89].

Ayrıca ifadede belirtilen önemli bir nokta da, doğa üstü bir arka planın bu tür hikayelerin temelinde olmadığıdır. Bunun yerine, ideomotor etkisi gibi doğal feno-

[87] Bakırcı.

[88] Michael Peterson vd., *Akıl ve İnanç / Din Felsefesine Giriş*, çev. Rahim Acar, 5. bs (Küre Yayınları, 2015), 368.

[89] Bakırcı, "Kahve Fincanı ve Ouija (Cin) Tahtası Kullanarak Ruh/Cin/Ölü Çağırmak Mümkün Müdür?"

menlerin insan davranışlarındaki etkisinden kaynaklanmaktadır. Bu nedenle, bu tür hikayelerin doğa üstü bir gerçekliğe dayandığını iddia edenlerin, bu iddialarını kanıtlamak için bilimsel yöntemler kullanmaları gerekmektedir.

Cin çağırma tahtaları, 1890'lı yıllarda sihirli güçleri olduğunu iddia eden şarlatanların başında, Macar asıllı medyum Helene Smith'in Marslılarla iletişim kurabildiğini söylemesiyle popüler hale gelmiştir. Bu iddialar doğrultusunda, tonlarca para kazanılmıştır. 1890 yılının 1 Temmuz günü, bir iş adamı olan Elijah Bond, "Ouija Tahtası" olarak adlandırılan cin çağırma tahtalarının üretimine başlamıştır. Daha sonra, Pearl Curran gibi spiritüel işlerin önde gelen sahtekarları tarafından kullanılmış ve bu alanda bilgisi olmayan insanlardan astronomik rakamlarda para kazanılmıştır[90].

Cin çağırma eylemini gerçekleştiren insanların büyük çoğunluğu, doğa bilimlerine hakim olmayan ve cin veya ruh çağırmanın mümkün olduğuna inanan, inanmaya açık kişilerdir. Bu insanlar genellikle psikolojik ve kültürel açıdan doğa üstü olaylara inanmayı tercih ederler. Dolayısıyla, çevrelerindeki etkiler ve baskılar sonucunda cin çağırma gibi faaliyetlere uyum sağlayabilirler ve zamanla bu tür iddialara inanmaya başlayabilirler. Ancak, bu iddiaların gerçekleşmesinin arkasında herhangi bir doğaüstü güç veya olay olmadığı kesinlikle bilinmektedir. Aslında, cin çağırma gibi iddiaların arkasında sadece insanların psikolojik manipülasyonu ve sahtekarlık yöntemleri yer almaktadır. Bu tür faaliyetler, bazı insanların başkalarını etkilemek, kontrol etmek veya

[90] Bakırcı.

para kazanmak amacıyla kullandığı hileli yöntemlerdir. Dolayısıyla, cin çağırma veya benzeri iddialara inanmadan önce, mantıklı düşünme ve bilimsel kanıtları araştırma önemlidir. Gerçeklikten uzak olan bu tür iddiaların temelinde insanların manipülasyonu ve sahtekarlık olduğunu anlamak önemlidir[91].

Vücudumuzdaki kas hareketlerinin tamamı bilinçli olarak gerçekleştirilmez. Bazı kas hareketleri, bilincimizden bağımsız olarak psikolojimiz ve beynimiz tarafından tetiklenebilir. Örneğin, bazen kapı kulpuna doğru uzandığınızı fark etmeden yapabilirsiniz ve son anda elinizi geri çekersiniz. Bu tür hareketler bilinçaltımızın doğrudan uyguladığı kararlardır. Özellikle kollar, eller, parmaklar ve bacaklarda sıkça görülen bu hareketler, beyindeki sinir bağlantılarından kaynaklanır. İnsanların beklentileri ve inançlarına bağlı olarak bilincin dışında gerçekleştirilen tüm motor aktivitelere ise "ideomotor faaliyet" denir. İdeomotor faaliyet, bilinçli düşünce ve niyet olmadan gerçekleşen kas hareketlerini ifade eder. Bu fenomen, birçok durumda etkili olabilir. Örneğin, cin çağırma tahtalarında kullanılan hareketli göstergeler, katılımcıların bilincinden bağımsız olarak hareket edebilir. Bu, kişilerin bilinçli olarak yönlendirmedikleri ancak bilinçaltlarının etkisiyle gerçekleşen hareketlerdir[92].

Ouija tahtası gibi araçlarla gerçekleştirilen cin çağırma ritüellerinde, insanlar fincan veya oyun tahtasının üzerindeki hareketleri kontrol edebilirler. Bu hareketler,

---

[91] Bakırcı.

[92] Daniel C Dennett, *Özgürlüğün evrimi*, çev. Çağatay Tarhan (Alfa Yayınları, 2016), 285.

ideomotor faaliyetler olarak adlandırılır ve kişinin bilinçli olarak yapmadığı kas hareketleridir. Bu ritüellerde, katılımcıların bilinçaltı etkisiyle fincanın hareketlerini istemeden yönlendirebildiği görülmüştür. Psikolojik olarak etkilenen, inançlarına yüksek derecede bağlı olan ve istediği sonucu bekleyen kişilerde bu tür ideomotor faaliyetler daha sık görülebilir. Örneğin, sorulara cevap verirken fincanın hareketini bilinçli veya bilinçsiz olarak kontrol edebilen kişiler bulunabilir. Ancak bu kişiler genellikle fincanın hareketini kendileri yönlendirdiklerinin farkında olmayabilirler. Bilmedikleri veya bilinmesi imkansız olan sorulara verilen cevaplarda ise fincanı kontrol eden kişi de cevabı bilemeyecektir[93].

Bu nedenle, Ouija tahtası gibi araçlarla gerçekleştirilen cin çağırma ritüellerinin doğaüstü güçlerle bir ilgisi olmadığı, sadece psikolojik manipülasyonun bir sonucu olduğu bilinmektedir. İnsan beyni karmaşık bir yapıya sahiptir ve bilinçaltı etkileri, inançlarımız ve beklentilerimiz üzerinde etkili olabilir. Bu tür ritüellerdeki "doğaüstü" deneyimler, aslında ideomotor faaliyetlerin bir sonucudur ve insanların kendi kas hareketlerini kontrol ettiği bir yanılsama yaratır. Bu noktayı anlamak, cin çağırma ritüellerinin gerçekliğine dair daha bilinçli bir bakış açısı sunar. İdeomotor etki, insanların bilinçli olarak kas hareketleri gerçekleştirmeden, bilinçaltının yönlendirmesiyle bazı hareketleri yapabilme yeteneğidir. Bu etkiyi deneyimlemek oldukça kolaydır. İhtiyacınız olan tek şey bir ip parçası ve bir ağırlık. İpi ağırlığa bağlayarak diğer ucunu bir halka yaparak işaret par-

[93] Bakırcı, "Kahve Fincanı ve Ouija (Cin) Tahtası Kullanarak Ruh/Cin/Ölü Çağırmak Mümkün Müdür?"

mağınızın ucuna takarsınız. Kolunuzu dışarı doğru açarsınız ve ağırlık serbestçe sallanır. Bu noktada, ideomotor etkisi devreye girer. Ağırlığın hareketini istediğiniz yöne doğru bilinçsizce yönlendirebilirsiniz. Örneğin, evet veya hayır sorusuna cevap vermek için ipi hareket ettirebilirsiniz. Ancak bu hareketleri bilinçli olarak yapmazsınız. Bilinçaltınız hareketleri üretir ve siz bunun farkında olmadan cevabı oluşturursunuz. Bu etki tamamen doğru sonuçlar vermese de, genellikle doğru cevapları vermenize neden olur. Bu nedenle, ideomotor etkisi fincan ve cin çağırma tahtası gibi araçlarla da sıklıkla test edilir[94].

Ancak, ruh ve cin gibi konuların bilimsel olarak kanıtlanmadığını ve ölümden sonra geri dönüş olasılığının bulunmadığını belirtmek önemlidir. Bu tür iddialar, bilimsel yöntemler ve kanıtlarla desteklenmemektedir. Ayrıca, ideomotor faaliyetlerin bilincimizin kontrolünde olmadığına dair doğrudan fiziksel bir ispat olduğunu söylemek zor. İdeomotor etki, beynin karmaşık işleyişiyle ilişkilidir ve bilinçaltımızın etkisiyle gerçekleşen hareketleri içerir. Bu bilgiler ışığında, cin çağırma tahtası gibi araçlarla yapılan ritüellerin veya diğer paranormal iddiaların arkasında bilimsel bir temelin olmadığı ve ideomotor etkisinin etkisi altında olduğu anlaşılmalıdır. Bilimsel yöntemler ve eleştirel düşünce, bu tür iddiaları sorgulamak ve gerçekliğini araştırmak için önemli araçlardır. Ruh ve cin kavramları, genellikle dinler ve mitolojik hikayelerde yer alan konular olarak kabul edilirler. Ancak, bu kavramların bilimsel geçerliliği veya varlığı, bilim camiasında tartışmalı bir konudur.

[94] Bakırcı.

Yani, bilimsel olarak kanıtlanmış bir gerçeklikleri yoktur. Öte yandan, ölülerin geri dönmesi gibi bir mekanizma da bilimsel olarak kanıtlanmamıştır. Bu nedenle, ölümden sonra geri dönüş olasılığı yoktur. İdeomotor faaliyetler, insan vücudundaki kasların, bilinçaltımızın kontrolü altında hareket ettiği bir fenomen olarak kabul edilir. Yani, bir kişinin aldığı kararların bilincinin kontrolü altında olmadığına dair doğrudan bir fiziksel ispat vardır. Bu nedenle, ideomotor faaliyetler, insan davranışlarının anlaşılması için önemli bir kavramdır[95].

"Bilgi, insanın farkındalığını artırır ve daha bilinçli bir varlık olmasını sağlar."

Eckhart Tolle

[95] Bakırcı.

ÖLÜLERLE VEYA RUHLARLA KONUŞMAK

19. yüzyılda popülerlik kazanan ancak dönemin bilim insanlarınca çürütülen spiritüalizmin[96] yani ruhçuluk, günümüzde yeniden ortaya çıkan sözde bilimsel gerekçelerle yeniden canlandırılmaya çalışılan bu durum, korkutucu ve tehlikeli bir hal olmaya başlamıştır. Bu tür faaliyetlerin bazıları kötü niyetli kişiler tarafından kullanılarak manipülasyon veya dolandırıcılık amacıyla kullanılabilir. Bu nedenle, insanların bu tür uygulamalar hakkında dikkatli olmaları ve bilinçli kararlar vermeleri önemlidir.

Kesinlikle duymuşsunuzdur, insanlar sevdikleri bir kişinin kaybından sonra özlemle onunla bir şekilde iletişim kurmaya çalışırlar ve bunu bazen ruh çağırma veya ruhla konuşma adı altında yaparlar. Ancak bu tür faaliyetlerin sahtekarlık olduğu ve bu konuda destekleyici insanların hala var olduğu üzücü bir durumdur. Yani, bazı dolandırıcılar bu tür insanların üzüntülerinden faydalanarak sahte ruh çağırma seansları düzenleyip insanların zayıf anlarında manipüle edilerek maddi veya manevi kayıplara uğramalarına neden oluyorlar. Bu nedenle, insanların bu tür faaliyetlere karşı daha dikkatli olmaları ve gerçekçi bir perspektifle ele almaları gerekmektedir.

Geçmişte, 19. yüzyılın ortalarında spiritüalizm hareketinin yaygın olduğu dönemde, "dönen masa" olarak adlandırılan bir faaliyet popülerlik kazanmıştır. Bu faaliyet, günümüzde ruh çağırma tahtasının bir öncüsü

[96] Ahmet Arslan, *Felsefeye giriş*, 12. bs (Adres Yayınları, 2009), 53.

olarak kabul edilmektedir. Aslında, öteki alemden gelen ruhlarla konuşma veya onları çağırma fikri binlerce yıl öncesine dayanmaktadır ve maalesef modern çağın getirdiği bilime rağmen hala bazı insanlarda merak uyandırmaktadır. Bu tür faaliyetlerde, katılımcılar ellerini üzerinde alfabe harfleri bulunan bir masanın üzerine koyarlar ve masanın belli harflere doğru eğilmesiyle, sözde ruhani fısıltılar duyduklarını iddia ederler. Bu tür faaliyetler, yüksek sosyete içinde birçok insanı, unutulmaz mesajların arkasında yeni ve belki de mistik bir gücün olduğuna inandırmıştır[97].

Kendi döneminin en önemli bilim adamlarından biri olan Elektromanyetik indüksiyonun babası Michael Faraday, spiritüalizm hareketine son derece şüpheci bir yaklaşım sergilemiştir. Faraday, spiritüalistlerin iddialarını test etmek için çeşitli değişkenler ve alternatif açıklamalar geliştirerek spiritüalizm fenomenine karşı çıkmıştır. Masanın hareketini etkileyebilecek faktörleri kontrol etmek amacıyla tahta ve kauçuk gibi malzemeler kullanarak masanın hareketinde herhangi bir etki gözlemlememesi, spiritüalistlerin iddialarının gerçek olmadığını ortaya koymuştur. Bu girişim, aynı zamanda bilimsel yöntemlerin önemine ve doğru bir şekilde uygulandığında doğru sonuçlar verdiğine dikkat çekmektedir[98].

---

[97] David Robert Ağacı Grimes ve Evrim, "Ruh Çağırma, İdeomotor Etki ve Kolaylaştırılmış İletişim Safsatası: Ölülerle veya Ruhlarla Konuşmak, Kendi Kendinize Konuşmaktır!", ed. & çev. Evrim Ağacı, *Evrim Ağacı*, 01 Eylül 2019, https://evrimagaci.org/s/508.

[98] David Robert Ağacı Grimes ve Evrim, "Ruh Çağırma, İdeomotor Etki ve Kolaylaştırılmış İletişim Safsatası: Ölülerle veya Ruhlarla Konuşmak, Kendi Kendinize Konuşmaktır!", ed. & çev. Evrim Ağacı, *Evrim Ağacı*, 01 Eylül 2019, https://evrimagaci.org/s/508.

Michael Faraday, çalışmalarıyla sadece özel bir gücün kendini gösterdiği iddialarını çürütmekle kalmadı, aynı zamanda masanın eğilmesinin tuhaf ve doğaüstü bir olay olmaktan çok uzak olduğunu ortaya koydu. Yaptığı sonraki araştırmalar, masanın hareketlerinin yarı istemsiz kas aktivitelerinden başka bir şey olmadığını gösterdi. Faraday'ın titiz deneyleri, doğal ya da doğaüstü bir gücün olmadığını, bunun yerine insanların kendilerini kandırmaya yönelik bir eğilimlerinin olduğunu açığa çıkardı[99]. Daha sonraki araştırmalar, masanın hareketlerinin aslında kas aktivitelerinden kaynaklandığını gösterdi ve bu tür olaylara yakın olan insanların kendilerini ya da diğerlerini kandırmaya yatkın olduklarını belirtti. Bu da, spiritüalizm gibi doğaüstü olaylara inanmak yerine, bilimsel açıklamaların daha sağlam bir temel olduğunu kanıtladı[100].

Cin çıkartma bölümünde bahsettiğim **"ideomotor"**, Fizikçi William Carpenter tarafından adlandırılan bir fenomeni açıklamaktadır. Bu fenomen, ideomotor etki olarak da bilinir ve kişinin bilinçaltında var olan düşüncelerin istemsiz kas hareketlerine yol açabileceği anlamına geldiğinden daha önce de bahsetmiştim. Carpenter, bu fenomeni ideomotor terimini kullanarak tanımlamıştır[101].

---

[99] "Ouija; Şeytan Tahtası Nedir? Şeytan Tahtasının Kullanımı", *Bilgify* (blog), 08 Ocak 2021, https://bilgify.com/ouija-seytan-tahtasi-nedir-seytan-tahtasinin-kullanimi/.

[100] Grimes ve Evrim, "Ruh Çağırma, İdeomotor Etki ve Kolaylaştırılmış İletişim Safsatası: Ölülerle veya Ruhlarla Konuşmak, Kendi Kendinize Konuşmaktır!"

[101] Hartmunt Zinser, *Ezoterizme giriş*, çev. Neylan Eryar (Kırmızı Kedi Yayınevi, 2011), 108.

Sonuç olarak, ideomotor etkilerin neredeyse iki yüzyıldır bilinmesine rağmen hâlâ birçok insanın bu konuda derin bir inanca sahip olduğunu ve insanlığın geçmiş hatalarından ders çıkarmadığını gözlemlemekteyiz. Bununla birlikte, aynı illüzyonun farklı şekillerde sunulmasıyla insanlar tekrar aynı tuzaklara düşebilirler. Bilim, insanların düşüncelerinin ve inançlarının gerçekliği nasıl algıladıklarına ve hayatlarını nasıl şekillendirdiklerine sürekli bir uyarıdır. Ancak bazı insanların gerçek dışı inançlara sahip olmaları, onları yanıltabilir. İnsanların kendilerini kandırma kapasitelerinin benzersiz olduğunu ve ideomotor etkinin sadece meraklı psikolojimizi yanıltan bir yol olduğunu bilmeliyiz. Ayrıca, bir konu hakkındaki anlatılan hikayeler ne kadar inandırıcı olursa olsun, tüm iddiaların bilimsel olarak incelenmesi ve kendimizi kandırmaya çalışmadığımızdan emin olmamız gerektiğini unutmamalıyız. Richard Feynman'ın ölümsüz sözleri de bu konuda bir hatırlatma olarak kullanılabilir: "İlk prensip şudur: Kendini kandırmamalısın; çünkü sen, en kolay kandırabileceğin kişisin[102]."

“Bilim, zihinleri ve dünyaları genişleten bir serüvendir.”

Stephen Hawkin

[102] Grimes ve Evrim, “Ruh Çağırma, İdeomotor Etki ve Kolaylaştırılmış İletişim Safsatası: Ölülerle veya Ruhlarla Konuşmak, Kendi Kendinize Konuşmaktır!”

ÇAY KAHVE İÇMEK SUYUN YERİNİ TUTAR MI?

Sıklıkla suyla ilgili konuşmalar yaparız, neredeyse her gün. İnsanlar genellikle su içme miktarı hakkında sorular sorarlar veya su içememe durumlarında çay veya kahve gibi içeceklerle yerine geçirdiklerini söylerler. Bu tür mazeretlerle, suyun insan sağlığı için ne kadar önemli olduğunu ya bilmez ya da önemsemezler. Ancak şunu çok iyi bilmeliyiz ki, suyun yerini hiçbir şey tutamaz.

Su tüketimi o kadar kritiktir ki, vücudumuzdaki tüm organlarımızın, hatta saç tellerimizin bile suya ihtiyacı vardır. Su, hücrelerimizin yenilenmesinden metabolizmamızın hızlı çalışmasına kadar bir dizi önemli işlevi yerine getiren bir sıvıdır. Su, kilo alıp vermeden tutun da kanımızın %92'sini, kemiklerimizin %22'sini, beynimizin ve kaslarımızın %75'ini oluşturur. Bu nedenle, suyun yerini tutmak için çay veya kahve gibi içeceklerin tüketilmesi durumunda vücuttaki suyun atıldığı ve yerini doldurmadığı açıkça anlaşılmalıdır. Vücudumuz her gün solunum yolu, dışkı, deri ve idrar yoluyla yaklaşık olarak 2,5 litre su kaybeder. Günlük yaşam faaliyetlerimiz sırasında vücudumuzun kaybettiği 2,5 litre suyun yerine konabilmesi için ise aynı miktarda suya ihtiyaç duyarız[103].

[103] "Su tüketiminin yerini başka hiçbir sıvı alamaz - Acıbadem Hayat", erişim 19 Nisan 2023, https://www.acibadem.com.tr/hayat/su-tuketiminin-yerini-baska-hicbir-sivi-alamaz/.

Su yerine sürekli olarak maden suyu, soda gibi asit derecesi yüksek içecekler tercih edildiğinde, yüksek tansiyonu olan hastaların ve sindirim sisteminde sorunları olan kişilerin dikkatli olmaları gerektiği sağlık uzmanları tarafından uyarılmaktadır. Her ne kadar bu içeceklerin bazıları ferahlatıcı gelebilse de, sağlık açısından suya tercih edilmemeleri önerilmektedir. Herhangi bir sıvı olsa dahi, gün içindeki tüketimin su miktarını geçmemesi önemlidir. Daha önce de belirtildiği gibi, vücudumuzdaki her şeyin suya ihtiyacı vardır. Hücrelerin ve bağırsakların atık maddelerini böbreklere taşımasında, hatta ilaç kullanımında bile su son derece önemli bir rol oynar. Bu nedenle, atık maddelerin vücuttan atılmasında suyun hayati bir önemi vardır[104].

Kandaki su miktarının azalması, kan hücrelerinin büzülmesine neden olabilir. Vücutta dolaşan kan, böbreklerin süzme işlevini üstlendiğinden, böbreklerden geçerken süzülür. Kanda biriken fazla suyu ve diğer zararlı atıkları sterilize ederek işe yaramayanı idrar yoluyla dışarı atar. Bu sürecin gerçekleştirilebilmesi için susamayı tetikleyen hipotalamus devreye girer. Bu nedenle, suyun vücutta oluşturduğu işlevler göz önüne alındığında, asitli içeceklerin suyun yerini tam olarak tutamadığı ve suyun hayati önemini taşıdığı anlaşılmalıdır. Sağlıklı bir yaşam sürdürmek için, vücudun ihtiyaç duyduğu su miktarını karşılamak önemlidir. Maden suyu veya soda gibi içecekler, ölçülü bir şekilde tüketilmeli ve suyun yerine geçmelerine izin verilmemelidir. Su, vücut sağlığı için en uygun ve vazgeçilmez içecektir[105].

---

[104] Treays, *Beyin*, 19.

[105] Treays, 19.

Böbrek taşlarının oluşmasının ana sebeplerinden biri, yeterli miktarda su tüketilmemesinden[106] kaynaklanmaktadır. Böbreklerin temel görevlerinden biri, metabolizma sonucu oluşan atıkları ve zararlı maddeleri vücuttan uzaklaştırmaktır[107].

Türkiye'de böbrek rahatsızlıklarının artış gösterdiği bir gerçektir ve bu artışın aslında düzenli ve sağlıklı beslenme ile daha da azaltılabileceği bilinmektedir. Böbrek sağlığını korumak için yetişkinlerin günlük olarak ortalama 2 ila 2,5 litre su içmeleri önerilmektedir. Kadınlarda ise bu miktar 1,5 ila 2 litre arasında olmalıdır. Tabii ki, çocuklarda su tüketimi bu miktarlardan daha az olmalıdır. Böbrekler, vücudumuzdaki kanı süzerek temizler ve atıkları idrar yoluyla dışarı atar. Bu süreçte yararlı proteinler tutulurken, üre ve keratin gibi toksik maddelerin atılmasına yardımcı olurlar. Böbrekler, vücudumuzun filtre görevini üstlenir ve sağlıklı bir şekilde çalışması için yeterli su tüketimi önemlidir. Ayrıca, tuz tüketimini kesinlikle azaltmanız gerekmektedir. Tuz, böbrekleri olumsuz yönde etkileyebilir. Bir insanın günlük olarak ortalama 3 gram tuz ihtiyacı vardır ve bu miktarın büyük bir kısmını tükettiğimiz besinlerden zaten alırız. Tuz olayını ileride yerince değineceğimden dolayı, üzerinde fazla durmak istemiyorum. Dolayısıyla, aşırı tuz tüketimi sağlığımızı ciddi derecede tehdit edebilir. Yüksek tuz tüketimi, böbrek içindeki kılcal damar dolaşım sistemindeki kan

[106] Ateşoğlu, *Doğru bildiğiniz yanlışlar*, 55.
[107] Oytun Erbaş, *Fizyoloji-Histoloji & Embriyoloji* (Tusem Eğitim Sağlık, 2017), 237.

basıncını artırabilir, kılcal damarların hasar görmesine ve idrardan protein kaybına yol açabilir[108].

Kalbimiz, her atışında yaklaşık olarak 75 ml kanı pompalar ve dakikada yaklaşık olarak 70 atım gerçekleştirir. Bu durumda, dakikada 70 x 0.075 = 5.25 litre kan dolaşım sistemi üzerinden taşınır. Yani, kalbimiz 1 dakikada 5.25 litre, bir saatte 315 litre ve bir günde 7560 litre kan pompalar[109]. Bu durumda, böbreklerimiz günde ortalama olarak 200 litre kanı süzerek temizlemek zorundadır. Böbreklerimiz, vücuttaki kanı süzme ve atık maddeleri idrar yoluyla dışarı atma görevini üstlenir. Bu süreç, kanın filtrelenerek temizlenmesini sağlar ve vücudumuzun denge ve sağlığını korur[110].

Su, vücut için temel bir ihtiyaçtır ve vücudumuzun doğru şekilde işleyebilmesi için gereklidir. Diğer içeceklerin aksine, su tüketimi vücuttaki sıvı dengesini sağlar, hücrelerin ve organların doğru şekilde çalışmasını destekler ve vücut fonksiyonlarının düzgün bir şekilde işlemesine yardımcı olur. Bu nedenle, suyun hayati bir öneme sahip olduğunu ve vücudumuzun sağlıklı işleyişi için olmazsa olmaz bir faktör olduğunu unutmamalıyız. Su, tüm içecekler arasında en sağlıklı ve doğal seçenektir.

---

[108] "Böbrek sağlığı için düzenli kontrol şart - Acıbadem Hayat", erişim 19 Nisan 2023, https://www.acibadem.com.tr/hayat/bobrek-sagligi-icin-duzenli-kontrol-sart/.

[109] "Dolaşım sistemi fizyolojisi", 2023, 5, https://acikders.ankara.edu.tr/pluginfile.php/178785/mod_resource/content/1/F%C4%B0ZYOLOJ%C4%B0%205.%20DOLA%C5%9EIM%20S%C4%B0STEM%C4%B0%20F%C4%B0ZYOLOJ%C4%B0S%C4%B0.pdf.

[110] "Su tüketiminin yerini başka hiçbir sıvı alamaz - Acıbadem Hayat".

Gün boyunca yeterli miktarda su içmek, vücudumuzun su ihtiyacını karşılamak ve sağlığımızı desteklemek için önemlidir.

Bu yüzden sevgili okuyucular, sağlığımız için yeterince su tüketmek zorunda olduğumuzu unutmamalıyız.

“Dünyada kalorisi ve kafeini olmayan tek içecek sudur.”

"Bilim ve teknoloji insanlığın hizmetinde olmalı, zarar vermek için değil."

Albert Einstein

YILAN SOKMASI DURUMUNDA ZEHİR EMİLMELİ MİDİR?

Çocukluğumuzdan beri sıklıkla duyduğumuz ve hatta filmlerde de sıkça gördüğümüz, yılan sokması durumunda yapılan bir uygulama olarak, yılan ısırılan yerin bıçakla kesilip zehirli kanın emilerek hayat kurtarma yöntemi yer alır. Ancak, bu yöntem tamamen yanlış ve gerçekte çok tehlikeli olabilir. Yılan ısırması durumunda yılanın zehirli kanı dışarı çekmek yerine, doğru müdahalelerin yapılması önemlidir. Yılan ısırması, özellikle zehirli yılanlar tarafından yapıldığında ciddi bir tıbbi acil durumdur[111].

Isırılan yeri kesip emme işlemi, zehirin kana daha hızlı karışma riskini artırabileceği için doktorlar tarafından kesinlikle önerilmemektedir. Ancak yılan ısırığı durumunda yapılacak en iyi ilk yardım, ısırılan bölgenin sabun veya benzer bir maddeyle temizlenmesi, hareketin kısıtlanması, yükseklikten aşağıda tutulması ve ısırılan bölgenin bastırmadan bir bezle sarılmasıdır. Elbette sağlık görevlilerine haber vermek veya bir hastaneye gitmek de gerekmektedir[112].

Amerika'da yapılan araştırmalar, yaklaşık olarak 120 yılan türünden sadece 20 tanesinin zehirli olduğunu tahmin etmektedir. Bu, Amerika'daki yılan popülasyonunun çoğunluğunun zehirsiz olduğu anlamına gelir.

---

[111] Billy Goldberg ve Mark Leyner, *Neden erkeklerin meme uçları vardır?* çev. Duygu Akın, 2. bs (Altın Kitaplar, 2006), 117.

[112] Billy Goldberg ve Mark Leyner, *Neden erkeklerin meme uçları vardır?* çev. Duygu Akın, 2. bs (Altın Kitaplar, 2006), 118.

Yani, yılanların çoğu insanlara zarar verme potansiyeli taşımayan türlerdir[113].

Son olarak da ülkemiz Türkiye'de ise Ülkemiz Türkiye'de yapılan tahminlere göre, yaklaşık 59 yılan türü olduğu bilinmektedir. Bu 59 türün sadece 17'sinin zehirli olduğu söylenmektedir. Yani, Türkiye'deki yılanların çoğu insanlar için zararsız olan zehirsiz türlerdir[114].

"Bilim, insanın kaderini değiştirme gücüne sahiptir, bu nedenle sorumlulukla kullanılmalıdır."

Rachel Carson

[113] Müge Elarslan Kara vd., "Yılan Isırmalarının Yönetimi", *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi* 23, sy 2 (01 Haziran 2014), https://doi.org/10.17827/aktd.43596.

[114] "Türkiye'de 17'si zehirli, 59 yılan türü var... Nerelerde görülüyorlar, ısırılma halinde ne yapmalı?", Independent Türkçe, 2023, https://www.indyturk.com/node/194371.

ASTROLOJİ NEDİR?

Astroloji veya diğer adıyla "yıldız falcılığı" kitapları, astronomi (gök bilimi) kitaplarından daha fazla satıldığı açıktır. Hele kahve içip de sonrasında fincan falına baktıranlar. Bu durum, bilimden uzak olan insanların televizyonlarda veya sosyal medyada kendilerini medyum ve kahin olarak gösteren sahtekârlarla dolu olmalarıyla da ilişkilidir. Tarikat liderlerinin inananlara sundukları şeylerle aynı şekilde, astrolog olduğunu iddia edenler de benzer şeyler vaat etmektedir. Bu falcılık olayı o kadar yaygınlaşmıştır ki, yıldız falcılığına inanmayan bazı bilim insanlarının bile bu durumu zararsız buldukları bilinmektedir[115]. Ancak, bu durum rasyonelliği baltalamakta ve insanları hayal dünyasından öteye götürmemektedir.

Kristaller ve benzer nesneler, falcıların ve diğer dolandırıcıların sürekli yanlarından ayırmadıkları hile araçlarından başka bir şey değildir. Bu kişiler, astroloji gibi batıl inançları meslek edinmişlerdir ve bu inançları tirajlarını artırmak amacıyla bir takım gazete ve medya sektörleri tarafından kullanılmışlar ve misyon yüklenilmişlerdir[116].

Astrolojiye gerçek anlamda inanmak, kadere, cinlere ve periler gibi şeylere de sıkı sıkıya inanmak anlamına gelir[117].

---

[115] Dawkins, *Ruhtaki bilim*, 75-178.

[116] Dawkins, *Bir şeytanın papazı*, 18-19.

[117] Carl Sagan, *Broca'nın beyni*, çev. Volkan Yazman (Say Yayınları, 2011), 83.

Ancak, bu tür inançlar bilimsel gerçeklere dayanmamaktadır. Yıldız falcılığı, milyonlarca hatta trilyonlarca ışık hızı uzaklıktaki yıldızların ve diğer galaksilerin bir insanın kaderini ve yazgısını değiştireceğine inanmayı içerir[118]. Bu inanç, günümüzde gerçek astronomi bilimiyle çelişmektedir[119].

İnsanların geleceği bilmeyi istemeleri oldukça doğaldır, ancak astroloji tamamen saçmalık[120] ve boş konuşmadan başka bir şey değildir. Astroloji, bir bilim dalı değildir ve bilimsel yöntemlerle desteklenemez.

Sonuç olarak, astroloji veya yıldız falcılığı kitapları, bilimsel gerçeklere dayanmayan ve insanları hayal dünyasında tutan bir ticari endüstri oluşturmuştur. Bu tür yöntemlere inanan insanlar, bilimsel araştırmaların ve rasyonel düşüncenin ışığında bilinçli kararlar vermeyi tercih etmelidirler.

---

[118] Sagan, Carl, *Cennetin ejderleri*, çev. Şentin, Kayhan, 2. bs (e Yayınları, 1986), 272-73.

[119] Carl Sagan, *Kozmos evrenin ve yaşamın sırları*, çev. Reşit Aşçıoğlu (Altın Kitaplar, 1982), 31.

[120] Isaac Asimov, *Bilim ve buluşlar tarihi* (İmge Kitabevi, 2015), 36.

NOEL BABA VE KIRMIZI RENK

Finike, Antalya'nın bir ilçesi olarak bilinir ve burada yaşayan bir ermiş olan Nikolaos, yani Noel Baba'nın[121] kırmızı kostümünün Coca Cola tarafından sponsorlu olduğu söylencesi yaygın bir şekilde kabul edilmektedir. Ancak gerçek şu ki, üçüncü yüzyılda doğduğu varsayılan Piskopos Nicolas, orta çağın başından beri piskoposluk asası, kırmızı bir pelerin ve uzun sakallar ile tasvir edilmiştir. Noel Baba, aslında kızağıyla değil, eşeğiyle kapı kapı dolaşıp uslu çocuklara küçük hediyeler ve şekerlemeler dağıtırmış[122]. Ayrıca, Noel Baba'nın yardımcısı olarak bilinen siyah giyinimli Peder Fouttard, çok yaramaz olan çocuklara küçük cezalar verirmiş[123].

Ancak sonraları, Coca Cola şirketi, yirminci yüzyılın başlarında Noel Baba figürünü kırmızı kostümlü olarak kullanarak satışlarını artırmıştır. Bu kırmızı kostümü tasarlayan sanatçı Haddon Sundblom, Noel Baba'yı geleneksel tasvirlerine uygun olarak çizmiş ve onun eski görünümünü şimdiki haline entegre etmiştir. Böylece Coca Cola, Noel Baba'nın kırmızı kostümünü popüler hale getirmiştir. Bu nedenle, Noel Baba'nın kırmızı kostümü, Coca Cola'nın sponsorluğundan kaynaklanmamaktadır. Aslında, Noel Baba'nın tarihi bir kökeni ve geleneksel tasvirleri vardır. Coca Cola, bu geleneksel

---

[121] Bilge Umar, *Türkiye'deki tarihsel adlar* (İkilâp Kitabevi, 1993), 662.

[122] Mehmet Esgin, "Hırıstiyanlık'ta Noel Bayramının ortaya çıkışı ve Türkiye'deki yansımaları", *Bozok Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 2, sy 2 (2012): 85-96.

[123] Guillaume ve Lacas, *Yanlış bilinen 150 şey*, 64.

görünümü benimseyerek ve popülerleştirerek Noel Baba'nın kırmızı kostümünün yaygınlaşmasına katkıda bulunmuştur. Bu durum, Coca Cola'nın pazarlama stratejisi ve Noel Baba figürünün yaygınlaşması arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir[124].

"Bilimdeki gelişmeler, ahlaki değerlerimizi ve insanlığımızı göz ardı etmemeli."

Martin Luther King Jr.

[124] Guillaume ve Lacas, 64.

ELEMENTLER

Çin, Hindistan ve antik Yunan uygarlıkları, maddelerin dört "elementten" oluştuğuna inanmışlardır. Bu elementler ateş, su, toprak ve hava[125] olarak adlandırılmıştır. Çinliler, beşinci bir element olarak tahtayı da eklemişlerdir[126]. Eski simya öğretisine göre[127] her şey bu dört temel element olan hava, toprak, su ve ateşten oluşmuştur[128]. Bu düşünceye Aristo da katılmıştır[129]. Her ne kadar dünyayı oluşturan dört elementler olarak kabul edilse de[130] Trakyalı Demokritos, gerçeğe daha yaklaşan bir adım atmıştır. Ona göre, bir şey yeterince küçük parçalara bölünürse, en sonunda daha fazla bölünemez bir parça haline gelir. Demokritos, "tomos" kelimesiyle bölünemez anlamına gelen "atomos" kelimesini oluşturmuş ve bu şekilde atomu literatüre kazandıran ilk kişi olmuştur[131].

Eğer su, ateş, hava ve toprak gerçekten element olsaydı, kurşunu altına dönüştürmek oldukça zaman alırdı[132].

---

[125] Sagan, *Broca'nın beyni*, 100.

[126] David Graeber, *Borç*, çev. Muammer Pehlivan (Everest Yayınları, 2015), 457.

[127] Chopra , Deepak, *Büyücünün yolu*, çev. Kartal, Levent, 2. bs (Dharma Yayınları, 2001), 98.

[128] Kolektif, *Psikoloji Kitabı*, 18.

[129] Richard Brodie, *Akıl virüsü*, çev. Özgü Çelik (Pegasus Yayınları, 2014), 53.

[130] Asimov, *Bilim ve buluşlar tarihi*, 140.

[131] Richard Dawkins, *Gerçeğin büyüsü*, çev. Fer, İstem (Kuzey Yayınları, 2021), 77.

[132] Brodie, *Akıl virüsü*, 37.

Bu şekilde, eski düşüncelerden modern atom teorilerine geçişin bir örneğini görebiliriz. Demokritos'un atom kavramı, maddelerin temel yapı taşlarının daha küçük ve bölünemez olduğunu öne sürerek bilimsel ilerlemeye katkıda bulunmuştur. Çeşitli uygarlıklar, evreni ve hayatı var ettiğine inandıkları bu elementlere bazılarında metal, bazılarında ise tahta gibi eklemeler yapmışlardır. Ancak gelişen bilim ve teknoloji sayesinde, bu inanışların doğru olmadığını biliyoruz. Özetlemek gerekirse, "Aynı atomlardan meydana gelen saf maddelere element denir."

Tahta: Tahta veya odun, çok sayıda kimyasal bileşik içeren heterojen bir karışımdır. Bu karışımlar saf madde olmadığından tahta bir element değildir[133].

Ateş: Uzun yıllar boyunca element olarak kabul edilmiş olsa da modern bilime göre ateş saf bir madde değildir. Farklı maddelerden oluştuğu için element olarak kabul edilmez. Yüksek sıcaklıklarda madenin plazma hali olarak da adlandırılabilir.

Hava: Gaz halinde bulunan hava, içinde farklı elementlerin (azot, hidrojen, helyum vb.) bulunduğu bir karışımdır. Günümüzde saf olmadığı için element olarak kabul edilmez.

Su: Hidrojen ve oksijen elementlerinden oluşan bir bileşiktir.

Toprak: içinde sayısız elementi barındıran bir karışımdır[134]. Dolayısıyla toprak, bir element değildir.

---

[133] "Tahta", içinde *Vikipedi*, 19 Ekim 2021, https://tr.wikipedia.org/w/index.php?title=Tahta&oldid=26350684.

Sonuç olarak, bu dört elementin hiçbiri aslında bir element değildir. Ancak eski medeniyetler, modern bilimin henüz gelişmediği dönemlerde, bu maddeleri hem maddi hem de manevi gücü temsil ettiklerine inandıkları için element olarak kabul etmişlerdir.

**"Bilimsel bilgi ve etik, el ele gitmelidir,
aksi halde felaketlere yol açabilirler."**

Carl Gustav Jung

[134] Burhan Çakır, "Dört element (ateş-hava-su-toprak)", erişim 10 Şubat 2023, https://www.bilokullari.com.tr/blog/dort-element-ates-hava-su-toprak-189.

ÇİN SEDDİ UZAYDAN GÖRÜNÜR MÜ?

Çin Seddi günümüzde yaklaşık olarak 2500 km uzunluğunda ve duvarların yüksekliği altı metreyi bulmaktadır. Ancak, ne kadar uzun veya yüksek olursa olsun, Çin Seddi veya başka bir insan yapımı yapıtın insan gözü tarafından uzaydan görünebilmesi neredeyse imkansızdır. Bu iddia bazen Mısır piramitleri için de dile getirilir, ancak gerçekte hiçbir yapı, uzaydan görünebilmesi için insan gözü tarafından fark edilebilecek renk farklılığına sahip olmalıdır[135].

Bunu anlamak için, ışığın insan gözündeki hücreleri yeterince uyarabilmesi gerektiğini bilmeliyiz. İnsan gözü, belirli bir parlaklık ve kontrast aralığına sahiptir ve çok uzaktaki nesneleri algılamak için yeterince hassas olmalıdır. Ancak, atmosferdeki koşulları da göz önünde bulundurmalıyız. Uzaydan gelen ışığın, atmosferde seyrelmesi ve dağılması nedeniyle zayıflayacağını unutmamak önemlidir. Dolayısıyla, uzaydan bir yapıyı görebilmek için, ışığın yeterince güçlü ve etkili olması gerekir. Ancak, bu uzak mesafeden bir insan gözünün normal bir insandan on kat daha hassas bir göz yapısına sahip olması gerektiği anlamına gelir. İnsan gözü, astronomik mesafelerdeki nesneleri algılamak için maalesef evrimleşmemiştir[136].

---

[135] malumatfurusorg, "Uzaydan görülebilen tek insan yapısının çin seddi olduğu iddiası", *Malumatfuruş* (blog), 15 Mayıs 2016, https://www.malumatfurus.org/cin-seddinin-uzaydan-gorulmesi-kose-yazarlarimiz/.

[136] "Çin seddi'nin uzaydan görülebildiği doğru mu? | tübitak bilim genç", Bilim Genc, erişim 11 Nisan 2023,

Düşünsenize, kartal ve benzeri gözlere sahip olmak, daha keskin, daha geniş bir görüş alanı, gelişmiş renk algısı ve daha hızlı tepki verme yeteneği gibi avantajlara sahip olmamızı sağlardı. Bu yetenekler, günlük yaşamımızda çevremizi daha iyi gözlemlememize, daha hızlı tepki vermemize ve dünyayı daha detaylı bir şekilde deneyimlememize yardımcı olurdu.

**"Bilim ve teknoloji ilerlerken,
insanlığın hayatta kalması için
ahlaki bir pusula gereklidir."**

Dalai Lama

---

http://bilimgenc.tubitak.gov.tr/makale/cin-seddinin-uzaydan-gorulebildigi-dogru-mu.

VENİ VİDİ VİCİ

Veni, vidi, vici[137] lafını duymuşsunuzdur. Bu kelime Latince kökenli olup "Geldim, gördüm, yendim" anlamına gelir. Bu ünlü ifade, Roma İmparatoru Jül Sezar tarafından MÖ 47 yılında Pontus Kralı Pharnakes'i yenmesinin ardından kullanılmış bir sözdür. Bu ifade, başarı hikayelerini anlatmak için kullanılan bir deyimdir ve güçlü liderlik, hızlı karar verme ve başarıya yönelik bir tutumu sembolize eder[138]. Roma'nın büyük düşmanlarından biri olan Yunanlı VI. Mithradates'in[139], oğlu Pharnakes, küçük Ermenistan, Pontus ve Kapadokya'yı ele geçirmişti. MÖ 47 yılında Mısır'da bulunan Roma hükümdarı Caesar, Filistin üzerinden Anadolu'ya gelirken, eski Pontus'un başkenti Zela'da (şimdiki adıyla Tokat/Zile yakınlarında) Pharnakes'i perişan ederek belki de hayatının en kolay savaşını vermiştir. Caesar, bu ünlü sözünü "veni, vidi, vici" (geldim, gördüm, yendim) zaferin ardından söylemiştir. Aslında bu sözü söylerken, zayıf düşmanlarına karşı galip gelen generallerine bir mesaj vererek onlarla alay etmektedir[140].

---

137 Adrian Goldsworthy, *Caesar*, çev. Efe Kurtluoğlu (Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2014), 528.

138 Murat Arslan, *Antikçağ anadolusu'nun savaşçı kavmi galatlar* (Galatasaray, İstanbul: Arkeoloji ve Sanat Yayınları, 2000), 161.

139 Murat Arslan, *Mithradates vı eupator roma'nın büyük düşmanı* (Odin Yayıncılık, 2007), XI.

140 Elmar Schwertheim, *Antikçağda anadolu*, 2009, 80-504.

SİVAS İSMİ NEREDEN GELMEKTEDİR?

Sivas, Türkiye Cumhuriyeti'nin sınırları içinde bulunan bir şehirdir ve 28.488 metrekarelik bir alanı kaplar. Araştırmacı Mehmet Ali Öz'ün "Bütün Yönleriyle Gürün İlçesi Tarih ve Coğrafyası" adlı eserinde belirtildiği üzere, Sivas ve çevresiyle ilgili yazılan kitaplarda, ilçenin tarih sürecinde Orta ve Doğu Anadolu'nun bir geçiş bölgesi olarak sürekli iskana tabi olduğu anlaşılmaktadır. Sivas, kalkolitik devirden itibaren, Eski Tunç, Orta Tunç, Hitit, Frig, Med ve Pers dönemleri, Makedonya Krallığı ve Helenistik dönem, Roma, Bizans, Selçuklu, Beylikler ve Osmanlı dönemlerini kapsayan bir tarih sürecinde var olmuştur. Sivas şehri, Selçuklulardan önceki dönemde İlk Çağ'da kurulmuştur ve bu süreçte adı değişikliklere uğramıştır. Selçuklu dönemindeki kaynaklarda "Sivas" şeklinde geçen şehir adı günümüzde "Sivas" olarak kullanılmaktadır. Sivas'ın isim kökenine dair çeşitli görüşler bulunmaktadır. Tarih öncesi çağlarda, şehri farklı dönemlerde hakim olan devletler, şehre kendilerine özgü değişik isimler vermiştir. Talaura, Diapolis, Suppas/Şuppiaş, Sebasip, Sipas / Sipaş, Kabeira / Kabira/Kebires, Megalopolis, Diopolis / Diospolis / Diyospolis/Diyapolis, Seas, Sebas / Sebast, Sebaste / Sebesteia, Sebestia, Sevast/Sevaste, Danişmend İli, Darü'l Ala, Eyaleti Rum, Eyalet-i Rumiye-i Sügra, Eyaleti Sivas gibi isimler bu dönemlerde kullanılmıştır[141].

Sivas adının kökeni Hititler dönemine kadar uzanmaktadır. Eski adlarından biri olan Talaura, "kralın sarayının

[141] Ali Narçın, *A'dan Z'ye Hitit* (Ozan Yayıncılık, 2015), 414.

bulunduğu yüksek yer veya şehir" anlamına gelmektedir. Talaura-Karama veya Talkarama, Sivas'ın tarih öncesi çağlardan günümüze ulaşan kalıntılarının bulunduğu yerdir. Sivas'ın Proto-Hititler dönemindeki ismi Talaura-Karama'dır. Hitit imparatorluk döneminde, kral adları eski devlet zamanındakilere göre daha çok Hitit kökenlidir. Şuppilulima/Suppilulima gibi adlar bu dönemde örnek olarak verilebilir. Bu adı Şuppi- "saf', temiz", (luli-), "kaynak" ve ethnikon eki olan "uma" biçiminde analiz ederek "safkaynaklı" olarak anlamlandırmak olasıdır[142].

Hitit krallarından biri olan Hititçe adlarına ek olarak Hurrice bir ad da taşımaktaydı. Bu eklerle birleştiğinde "Suppi-ias/Suppi-issa= Suppias/Suppissa= Sipas/Sipaş" şeklinde değişen "Suppi" kelimesi, saf kaynaklı yer anlamına gelmektedir. Aynı zamanda Farsça'da da bulunan "Sipas" kelimesi ise "şükür" anlamına gelir. Sivas bölgesine M.Ö. 2000 yıllarında yerleşen Hitit kavmi, "Sibasip" veya "Sebasiyet" adlı bir kavmin isminden dolayı Sivas şehrine Sibasip veya Sebasiyet adını vermiştir. Daha sonra Rumlar şehre Sebasteia adını verir. Sivas şehrinin ismi, birçok araştırmacıya göre "Sipas" kelimesinden gelir. Sipas kelimesi "şükür" anlamına gelir. Sivas şehrinin ilk kurulduğu dönemlerde, bugünkü şehir merkezinin bulunduğu yerde büyük çınar ağaçlarının altında üç adet su kaynağı bulunmaktaymış. Bu kaynaklardan biri Allah'a hamd ve şükretmeyi, ikincisi anababaya saygıyı, üçüncüsü de küçüklere sevgiyi temsil ediyormuş. Sipaş ismi ise "şükran, minnet ve şefkat" anlamlarına gelir. Hititçede İspant, gece; İspatula, otel,

[142] Narçın, 415.

gece kalınacak yer; İshiul ise anlaşma demektir. Anlatılan bir hikayede, bölgede yaşayan insanlar bu erdemleri koruyamayıp yitirdikçe bu üç su kaynağı da kurumuş. Bu yüzden şehrin ismini üç göz anlamına gelen Sipas'tan Sivas'a dönüştürmüşler. Sipas kelimesi zamanla halk dilinde değişerek Sivas olduğu yüksek bir kanıdır.

Anitta metninde geçen "Şiuşummi" yani "bizim tanrımız" anlamına gelen sözcük olan "Şiu" kelimesi, Kaniş'teki bir tanrının adıdır. Kültepe metinlerinde özellikle şahıs adlarında "ala", "ili", "ula" gibi sona eren adlar bulunmaktadır. Şiu, bir Hitit tanrısı adıdır. "Şiu", kelime olarak "ışıldamak, parlamak" anlamına geldiği gibi tanrı anlamında da kullanılmıştır. Şiuşşu veya Şiuaşşa ismi de, Mall-aşşa, Haggamişşa, Şarişşa gibi şehir adları gibi "aşşa-uşşa" ekiyle meydana gelmiş bir Hattice ismidir. "Şiu-uşşa" kelimesinin Hititler döneminde kutlanan "Şiu" (tanrı anlamında) ile bir ilişkisi olduğunu gösterir. Sivas şehri, M.Ö. 10. yüzyılda Asur hâkimiyesi altındaki Amasya'daki Pontus valilerine bağlı bir şehirdi. M.Ö. 547'de Pers Kralı Kyros'un Lidya Kralı Kroisos'u yenmesiyle Sivas ve çevresi Pers topraklarına katıldı. Kyros, Sivas'ı aldıktan sonra yine Pontus valilerinin yönetimi altında bıraktı. Sivas bu süre içinde bir ara Kapadokya krallarının yönetimine geçse de tekrar vasal Pontuslular tarafından geri alındı. Pontus adı, Yunanlıların Kapadokya'nın Doğu Karadeniz tarafındaki bölgeye verdikleri bir isimdir ve kelime anlamı olarak "deniz" veya coğrafi terim olarak "denize yakın ülke" anlamına gelmektedir. Kapadokya ise Ahamaniş İmparatorluğu (Pers İmparatorluğu) döneminde batıda Kızılırmak'tan doğuda Fırat'a, güneyde Toroslar'dan kuzeyde Karadeniz'e kadar uzanan geniş bir bölgeye verilen addır. Bu

ad, coğrafi birlikten ziyade mülki ve idari bir bölgeyi ifade etmektedir[143].

Pont krallarından VI. Mitridat, Kapadokya'nın tamamını ele geçirmek için büyük mücadeleler verdi. MÖ 1. yüzyılda Romalı komutan ve devlet adamı Pompeius'un Sebasteia'ya Diospolis adını verdiği bilinmektedir. Sivas yöresi, bazı Antik Çağ yazarlarına göre Pontus Polemoniakus olarak kabul edilirken, bazılarına göre de Kapadokya sınırları içinde yer alıyordu. Romalılardan önce Sivas'ın bulunduğu yerde Kabira adında bir kale bulunurken, daha sonra aynı isimle anılan bir şehir kuruldu. Roma komutanı tarafından ele geçirilen bu yeni şehre "tanrı şehri" anlamına gelen "Diapolis" adı verildi. Tarihi bir rivayete göre, Pont Kralı Palemon'un dul eşi bu şehri Roma İmparatoru Augustus'un şerefine imar ederek Sebasteia adını vermiştir. Bizans tarihçisi Ostrogorsky ve Ermeni tarihçi Urfalı Matheiu ise ona Sebasteia olarak atıfta bulunurlar. Bazı araştırmacılara göre Sivas, Komana şehrindeki "Kibele" adlı bir tapınaktan ismini almış olabilir. İlk olarak konulan Kebires adı, Pontus Kralı Mithridates'i yenen Roma komutanı Pompeius tarafından Diyospolis'e çevrildi. Diyospolis, "tanrı şehri" anlamına gelir. Sivas'ta, eskiden "Kabira" olarak ün salmış ve "Menkarnak" adlı bir tanrıya ait olan bir tapınak bulunmaktaydı. Ancak o dönemde şehir, bugünkü Sivas'ın yaklaşık 8 kilometre uzağında, Kızıl Gavraz köyünün bulunduğu yerdeydi. Sivas'ın adı, Roma himayesinde bulunan Theodosius adıyla anılan Kayser Augustus'un adına nispeten "Sebasia" isminden gelmektedir. Bu isim, Augustus'un Rumca karşılığıdır. Bi-

[143] Narçın, *A'dan Z'ye Hitit*, 416-17.

zans imparatorlarından Justinianus, şehrin kale ve surlarını inşa ve tamir etmiştir. Sebaste (Sivas), diğer adıyla Cabira, Pontus Krallığı'nın ikinci önemli kentiydi. Eskiden Cabira denilmesinin nedeni, bölgeye karakterini veren tapınma şekline dayanmaktadır. Sivas, güneyden Karabel (Ulaş-Tecer), kuzeyden Çamlıbel ile bölünmüş olan bir alanın tam ortasında yer almaktadır. Apian'a göre, Mithridates bir kale de yaptırdığı şehri kışlık olarak kullanıyordu. Lucullus, Amius'tan Murena'ya gitmeden önce Cabira'ya saldırdı ve Mithridates'i yenilgiye uğrattı. Lucullus şehre girdi ve birçok hazine ele geçirdi. Cabira ismini Sebaste olarak değiştirdi[144].

Daha sonra Pliny, bu ismi Sevaste olarak yazacak ve o tarihten sonra bu isim pek az değişikliğe uğrayacaktır. Bizans döneminde Sivas, kilisenin dini merkezlerinden biriydi. Romalılarla Pontus Kralı Mithridates'in çarpışmaları nedeniyle Pontus, Bithynia'ya bağlı olan yolun geçici olarak önemini yitirmiştir. İdari olarak, Pontus Kapadokyası genellikle ana Kapadokya ile birleşip ayrılan bir bölgeydi. "Pont" kelimesinin anlamını açıklayan bazı kaynaklara göre, bölgede daha önce bulunan Türk kökenli kavimler tarafından Sivas ve çevresine "Hun" veya "Huniye" adı verilmiştir. Bu kelime, Yunanlılar (Rumlar) tarafından değiştirilerek "Pont" adıyla kullanılmaya başlanmıştır. "Pontus" adı da bu kelimeye dayanmaktadır. Trabzon ve çevresinde hüküm süren Pontus devleti adını bu kelimeden almıştır. Bu devlet, en geniş sınırlarına Trapezus ve Pharnakiaya kadar uzanan bir imparatorluk kurmuştur[145].

---

144 Narçın, *A'dan Z'ye Hitit*, 417-18.

145 Narçın, 417-18.

Sivas, tarih boyunca çeşitli medeniyetlere ev sahipliği yapmış ve Orta ve Doğu Anadolu'nun bir geçiş bölgesi olarak sürekli olarak yerleşime açık bir konumda olmuştur. Kentin ismi, tarih öncesi çağlardan itibaren değişikliklere uğrayarak günümüzdeki adını almıştır. İlk Çağda Sivas ismini kaynaklandıran tarihi gelişmeler hakkında çeşitli görüşleri yukarıda yeterince açıklanmıştır. Sonuç olarak, Sivas'ın en eski isimlerinden biri Talaura-Karama'dır ve bu isim, kralın sarayının bulunduğu yüksek yer veya şehir anlamına gelmektedir. Sivas, zaman içinde farklı isimler almış ve günümüzdeki adını kazanmıştır. Sivas'ın adı, "şükür" anlamına gelen "Sipas" kelimesinden türetildiği akla en yatkın olanıdır. Sivas, Hititler döneminde "Sibasip" veya "Sebasiyet" adıyla anılmış, daha sonraki dönemlerde Rumlar tarafından "Sebasteia" olarak adlandırılmıştır.

**"Bilim, insanların doğayı anlamasını sağlar,
ancak insan doğasını unutmamalıyız."**

Jane Addams

KAYSERİ İSMİNİ NEREDEN ALMIŞTIR?

Kayseri'nin adı, Hititler dönemine kadar uzanan bir tarihe sahiptir. Kayseri'nin bulunduğu bölgede, antik çağlarda Hattiler, Hititler, Frigler, Persler, Romalılar, Bizanslılar ve daha sonra Selçuklular ve Osmanlılar gibi birçok medeniyet hüküm sürmüştür.

Kayseri, tarih boyunca çeşitli medeniyetlerin hüküm sürdüğü bir bölgede yer almaktadır. Kayseri'nin sınırlarını içine alan bölge, antik çağlarda önemli bir yerleşim yeri olan Kapadokya'nın bir parçasıydı. Ayrıca, Kayseri'nin bulunduğu bölge, Hitit İmparatorluğu'nun bir bölümü olan Erken Antik Çağ'a kadar uzanan bir geçmişe sahiptir. Hititler döneminde Kayseri'nin bulunduğu bölgede yaşayan halkın, Kapadokya ve Niğde gibi yerleşim yerlerine ait olduğu bilinmektedir[146].

Kommagene Krallığı, M.Ö. 1. yüzyılın başlarında kurulmuş ve M.S. 72 yılında Romalılar tarafından yıkılmış bir antik krallıktır. Bu krallığın önemli yerleşim yerlerinden biri de Kayseri'nin eski adıyla Kaisareia'dır. Kommagene Krallığı döneminde Kayseri'nin bulunduğu bölge dışında diğer önemli yerleşim yeri ise Samosata yani şimdiki adıyla Adıyaman'dır. Kommagene Krallığı'nın başkenti ise Arsameia şehriydi ve Kommagene Kralı I. Antiokhos'un mezarı da burada bulunuyordu. Cendere Köprüsü, Kommagene Krallığı döneminde Romalılar tarafından yapılmış bir köprüdür. Bu köprü, Kayseri'nin yakı-

[146] Georgios Nakracas, *Anadolu ve rum göçmenleri kökeni*, çev. İbrahim Onsunoğlu (İstanbul: Belge, 2003), 179.

nında yer alır ve Kommagene Krallığı'nın başkenti Arsameia'ya giden yolda bulunur. M. S. 200 yılları arasında Romalılar tarafından yapılan Cendere Köprüsü, hala ayakta duran etkileyici bir tarihi eser olarak günümüzde ziyaret edilebilmektedir. Bu köprüyü geçerek, Kommagene Kralı I. Antiokhos'un mezarına ulaşabilirsiniz[147].

Kapadokya bölgesinde bulunan Mazaka kenti, Roma'nın egemenliğine geçtiğinde adının değiştirilerek Kaisareia olarak anılması bilinmektedir. Bu değişikliğin nedeni, Roma İmparatoru Sezar'ın anısını yaşatmaktır[148]. Kaisareia adı, Sezar'ın orijinal yazılışı olan "Caesar" ismine atıfta bulunur. "Caesar" kelimesi, Roma İmparatoru Caesar ve sonrasında diğer imparatorlar tarafından kullanılan bir unvandır. Türkçe okunuşu "kayser" olan "Caesar", imparator anlamına gelir [149].

Bir başka iddia ise, Kayser Tiberus'un Kayseri'nin eski adı olan Kaisareia'yı kendisinin verdiği söylenmektedir[150].

Bu teoriye göre, Roma İmparatoru Sezar'ın anısını yaşatmak ve onurlandırmak amacıyla Mazaka kenti Kaisareia olarak adlandırılmış ve zamanla bu ad Kayseri'ye dönüşmüştür.

Öncelikle, Konya'nın eski adı İkonion'dur ve Rum kökenli bir addır. Bu ad, Antik Yunan dönemine kadar uzanır. Konya, tarihsel olarak önemli bir Rum yerleşimi

---

147 Ali Kılıçkaya, *Mitoloji, din ve efsaneler ışığında Anadolu* (Serander, 2014), 58.

148 Umar, *Türkiye'deki tarihsel adlar*, 360.

149 "Sezar (unvan)", içinde *Vikipedi*, 28 Ekim 2022, https://tr.wikipedia.org/w/index.php?title=Sezar_(unvan)&oldid=28750831.

150 Ali Narçın, *A'dan Z'ye Asur* (Ozan Yayıncılık, 2013), 340.

olmuştur ve bu nedenle eski adının Rum kökenli olduğu açıktır. Sivas'ın eski adlarından birisi de Sebasteia'dır ve yine Rum kökenlidir. Bu ad, Roma dönemindeki imparator Augustus'un onuruna verilmiştir. Ankara'nın eski adı Ankyra ya da Angora olarak bilinir ve yine Rum kökenli bir addır. Ankara, tarihsel olarak Rum kökenli bir yerleşim yeri olduğundan eski adının bu kökene dayandığı bilinmektedir[151].

İ.S. 217-218 yılları arasında Marcus Opellius Macrinus ve Alexander Severus'un Roma imparatoru olduğu kısa bir dönemde, Kaisareia (Kayseri) şehrinde bastırılan sikkelerde Mısır tanrıları tasvir edilmektedir. Bu, o dönemde Kaisareia'nın kültürel çeşitliliğine ve etkileşimine işaret eden önemli bir bulgudur[152]. Ayrıca, Kaisareia (Kayseri) sikkelerinde Kapadokya'nın kutsal dağlarından tasvirlerin yer aldığı da belirtilmektedir[153]. Bu dağ tasvirleri, bölgedeki dini ve mitolojik inançları yansıtmaktadır. Bu sikkeler, Kapadokya'nın dini hayatına ve kültürel dokusuna dair önemli ipuçları sunmaktadır.

Gelin şimdi tarih kitaplarının sayfalarında Kayseri adının nasıl yer aldığına şöyle bir bakalım.

Kayseri'nin tarihine dair ilk örnek, Asur kralı 2. Sargon'un M.Ö. 710'larda düzenlediği askeri seferde ortaya çıkar. Bu sefer sırasında, Kaisareia (Kayseri) kralı Ambari, Melitene (Malatya) kralı Tarkhunazi ve Gur-

---

[151] Jean-Paul Roux, *Türklerin tarihi / pasifik'ten akdeniz'e 2000 Yıl*, çev. Aykut Kazancıgil ve Lale Arslan Özcan, 11. bs (Kabalci, 2015), 243.

[152] Alpaslan, Levent, *Anadolu'da din roma dönemi* (İksad Yayınevi, 2020), 57.

[153] Oğuz Tekin, *Eski Anadolu ve Trakya* (İletişim, 2007), 188.

gum (Maraş) kralı Mutallu'yu esir almıştır. Bu olay, Kayseri'nin o dönemde bölgede önemli bir güce sahip olduğunu ve diğer krallıklarla ilişkilerinin bulunduğunu gösterir[154].

Daha sonra, 364-378 yılları arasında Kayseri'de başpiskoposluk yapmış olan Basileios'un hikayesi ortaya çıkar. Bir imparatorluğun muhafız komutanı tarafından saldırıya uğrayan Basileios, şehirdeki silah ustalarının onu korumak için ayaklandığını tarih kitaplarında anlatılır. Bu olay, Kayseri'nin dini ve toplumsal hayatının bir parçasını yansıtır[155].

Daha sonra, 928-961 yılları arasında hüküm süren Kars Ermeni Krallığı'nın sona ermesiyle Selçuklu askeri harekatı orta Anadolu'ya doğru ilerler. Alp Arslan, Malatya bölgesindeki Bizans ordularını bozguna uğratarak yönünü Kayseri'ye çevirir. Bu olay, Kayseri'nin bölgedeki stratejik önemini ve askeri harekatların bu şehre olan ilgisini gösterir[156].

Son olarak, Timur'un Ankara Savaşı'ndan galip çıkmasının ardından Kapadokya bölgesini geçerek Kayseri'ye ulaştığı ve oradan Ermenistan'a ilerlediği belirtilir[157]. Bu olaylar, Kayseri'nin tarih boyunca önemli askeri geçiş noktalarından biri olduğunu ve büyük komutanların dikkatini çektiğini gösterir. Kayseri'nin tarihindeki bu

---

154 Rene Grousset, *Ermenilerin tarihi*, çev. Sosi Dolanoğlu (Aras Yayıncılık, 2005), 58.

155 Gürkan Ergin, *Anadolu'da roma hakimiyeti* (İş Bankası, 2013), 168.

156 Werner , Ernst, *Büyük bir devletin doğuşu Osmanlılar 1*, çev. Esen , Orhan ve Öner, Yılmaz (Alan Yayıncılık, 1986), 38.

157 Mikhael Doukas, *Tarih anadolu ve rumeli*, çev. Bilge Umar (Arkeoloji Sanat Yayınları, 2010), 68.

olaylar, şehrin stratejik konumu, güçlü yönetimi ve kültürel önemi hakkında bilgi verir. Tarih kitaplarında adının geçmesi, Kayseri'nin bölgedeki diğer şehirlerle olan ilişkilerini ve etkileşimlerini gösteren önemli bir kanıttır.

"Yeni fikirlere ve teorilere açık olun,
değişimin temel taşıdır bilim."

Stephen Hawking

TARSUS ADINI NEREDEN ALMIŞTIR?

Tarsus'un ismiyle ilgili birçok efsane ve söylenti bulunmaktadır. On bin yılı aşkın bir tarihe sahip olan Tarsus, birçok medeniyete başkentlik yapmış ve dünya tarihçileri ve arkeologlar tarafından da tanınan bir yerdir. İsmiyle ilgili farklı teoriler vardır. Bazıları, Tarsus'un yerle bir olduğunu ve bu nedenle "tersyüz" anlamına gelen bir kelime haline geldiğini iddia etse de, bu söylenti genellikle kabul görmemektedir. Bazı kitaplarda, Tarsus'un Yunanca "boğa" anlamına gelen "Taurus" kelimesinden geldiğini[158], diğer bazı kaynaklarda ise onuncu yüzyılda yaşamış Yunanlı yazar Suidas'ın antik Akdeniz dünyası ansiklopedisinde geçen Andrasos adlı bir yerleşim yerinden geldiği söylenir. Hatta bazı inanışlara göre, Tarsus'un tanrısı Sanda tarafından kurulduğuna da inanılmaktadır[159].

Orta Hitit çağına ait arkeolojik çalışmalarda bulunan bazı metinlerde "Tarsa" isminin geçmesi, Tarsus isminin kökenine dair güçlü bir kanıt niteliği taşımaktadır. Ayrıca kral olup olmadığı kesin olarak bilinmeyen Talzu'nun büyü ayinlerinde Tarsus kentinde tanrıça İshar'a ait tapınaklara dair çiftlik ilişkilerine dair ferman metninin bulunması da ilginç bir bulgudur[160].

---

158 Cihangir Gener, *Ezoterik batini doktrinler tarihi*, 13. bs (Beyaz Yayınları, 2019), 229.

159 Umar, *Türkiye'deki tarihsel adlar*, 71.

160 Ahmet Ünal, *Hititler devrinde anadolu 1* (Arkeoloji ve Sanat Yayınları, 2010), 127-31.

Pegasus atı, antik Yunan mitolojisinde geçen ve "Kanatlı At" anlamına gelen bir efsanevi yaratıktır. Bir gün uçarken yolunu şaşıran Pegasus'un, Kilikya ovasında bulunan Tarsus'a iniş yaptığı ve ayağının sakatlandığı söylenir[161].

Efsaneye göre Pegasus, tanrıların atıdır ve sihirli kanatlarıyla gökyüzünde uçabilme yeteneğine sahiptir. Ancak bu özel yaratığın yolu şaşırıp Kilikya Ovası'nda dolaşırken ayağı sakatlanmıştır. Şehir halkı, ayağı sakatlanan Pegasus'a yardım etmiş ve tedavisi için çaba göstermişlerdir. Bu olayın ardından, şehirde yaşayanlar yaratığın ayağının sakatlandığı yerin anısına şehre Yunanca "ayak tabanı" anlamına gelen "Tarsos"[162] ismini vermişlerdir.

Ancak Pegasus'un mitolojide önemli bir yere sahip olduğu ve hayal gücümüzde eşsiz bir yaratık olarak var olduğu söylenebilir.

Tarsus kelimesi aslında tıp dilinde de kullanılan bir terimdir ve ayağın anatomisine atıfta bulunur. Tarsus, tibianın ve fibulanın alt uçları ile metatarsal kemiklerin proksimal uçları arasında bulunan yedi kemikten oluşan bölümü ifade eder. Aynı zamanda ayak iskeletinin arka yarısı veya ayak bileği olarak da adlandırılır[163].

---

[161] Münir Yıldırım, "Tarsus'un dini tarihine tarihsel bir yaklaşım", *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)* 6, sy 2 (01 Haziran 2006): 101-22.

[162] Melek Ortak, "Tarsus bölgesine ait şahmeran efsanelerinde yer alan sembollerin yorumlanması" (Doktora Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2010), 8.

[163] "Tarsus (iskelet)", içinde *Vikipedi*, 03 Ekim 2022, https://tr.wikipedia.org/w/index.php?title=Tarsus_(iskelet)&oldid=28636873.

Bu tıbbi terim, Tarsus isminin kökenine ilişkin farklı bir açıklama sunmaktadır. İsim benzerliği nedeniyle, Tarsus şehrine Yunancada "ayak tabanı" anlamına gelen Tarsos ismi verildiği acaba gerçekten bir atın yahut bir şahısın ayak tabanıyla ilgili olabilir mi? Bunu kanıtlamak hayli zordur.

Antonius'un Kleopatra tarafından baştan çıkartıldığı Kilikya'nın o güzelim **"Tarsos"** Tarsus[164] şehrinin hikayesine gelin hep birlikte bir bakalım.

Tarsus'un kuruluşuyla ilgili farklı anlatımlar olsa da en yaygın olanı, Asur Hükümdarı Sardanapal'ın şehri kurduğu yönündedir. Ancak Tarsus, tarih boyunca birçok farklı medeniyetin egemenliği altına girmiştir. Günümüzden yaklaşık 2800 yıl öncesinde, Kilikya bölgesinde yoğun yerleşimlerin olduğu dönemde Tarsus, bölgenin başkenti olarak önemli bir rol oynamıştır[165].

Tarsus, Hititlerden başlayarak Makedonyalılar, Persler, Romalılar ve daha birçok medeniyete ev sahipliği yapmıştır. Asurluların hâkimiyeti altında yaşayan halk, M.Ö. 48 yılında Julius Caesar'ın Tarsus'u ziyaret ettiği dönemde önemli bir olaya tanıklık etmiştir. Caesar, Tarsus'a gelerek bölgenin temsilcilerini toplamış ve onlara talimatlar vermiştir. Tarsus halkı, Caesar ve Romalılar tarafından gösterilen iyiliklerden dolayı şehirlerini Julius'un şehri anlamına gelen Juliopolis olarak adlandırarak onurlandırmışlardır[166].

Tarsus'un içinden geçen Kydnos veya Cydnus olarak bilinen Tarsus Çayı, şehrin önemli bir özelliğidir. Bu çay,

---

[164] Schwertheim, *Antikçağda anadolu*, 81.

[165] Ortak, "Tarsus bölgesine ait şahmeran efsanelerinde yer alan sembollerin yorumlanması", 6.

[166] Ortak, 6.

Kleopatra ve Romalı komutan Marcus Antonius gibi ünlü tarihi figürlerin Tarsus'a gelirken kullandıkları su yoludur. Cydnus Nehri, Tarsus şehrinin merkezinden geçerek bölgenin su kaynaklarından biri olmuştur[167].

Tarsus'un kuruluşuyla ilgili çeşitli anlatımlar arasında gerçekliği kanıtlanmış bir versiyon bulunmamaktadır. Mitolojik efsaneler ve yazarların anlatımları arasında bazıları gerçeklikten uzak olabilir, ancak bazıları da gerçeğin bir kısmını yansıtabilir. Bunlardan biri, Herakles Sandon'un veya sonuç olarak Sandon'un Tarsus'un kurucusu olduğunu söyleyen mitolojik bir hikayedir. M.Ö. 4. yüzyıldan itibaren Tarsus sikkeleri üzerinde Sandon (Bal Tarz) olarak adlandırılan bir tanrı figürü görülmektedir. Bu da Sandon'un Tarsus'un yerel bir tanrısı olduğunu göstermektedir. Sandon'un Kilikya'da çok eski bir tanrı olduğu genellikle kabul edilen bir görüştür[168].

Tarsus, tarihi boyunca birçok medeniyetin etkisi altında kalmış ve farklı kültürlerin birleşimine tanıklık etmiştir. Bu nedenle şehir, zengin bir tarihi ve kültürel mirasa sahiptir. Tarsus'un kuruluşuyla ilgili kesin bir bilgiye sahip olmasak da, geçmişten bugüne kadar süregelen bu zenginlik ve çeşitlilik şehrin önemini ve ilgisini korumasını sağlamıştır.

"Bilimin yarattığı tehditleri görmezden gelmek, insanlığın kendi kaderini tehlikeye atmaktır."

Bertrand Russell

---

[167] Ortak, "Tarsus bölgesine ait şahmeran efsanelerinde yer alan sembollerin yorumlanması".

[168] Ortak, 9.

BERDAN IRMAĞI VE TARSUS ÇAYI

Tarsus'u anlatıp da o meşhur Berdan ırmağını anlatmak olmazdı sanırım. Tarsus, Türkiye'nin Mersin iline bağlı bir şehirdir. Tarihi ve kültürel öneme sahip olan Tarsus, aynı zamanda Tarsus Çayı'nın da ev sahipliği yaptığı bir yerdir. Tarsus Çayı, Tarsus'un doğusundan doğarak Akdeniz'e dökülen bir nehir olarak bilinir.

Tarsus Çayı'nın kökeni ve anlamı hakkında farklı teoriler bulunmaktadır. İlk teoriye göre, Luwi veya Kilikya yerel dilinde "Pınarsal" anlamına gelen "Bardana" kelimesi kaynağıdır. İkinci teori ise orta çağ Ermenicesinden türetilen "Pert" kelimesinin "Kale, Hisar" anlamına geldiğini öne sürmektedir[169]. Ancak, bende bir Tarsuslu olarak Tarsus'ta yaşayan halkın bu nehire "Berdan Çayı" adını verdiğini çok iyi biliyorum. Bu nedenle, ikinci teoriye pek olasılık verilmemektedir.

Tarsus Çayı antik dönemde "Kydnos" olarak bilinmekteydi[170]. Kydnos, Helenlerin akarsularına eril isim verdikleri bir uygulama sonucunda bu nehrin ismi olduğu düşünülmektedir[171]. Ayrıca, Kydnos'un "Irmak-Tanrı" olarak da bilindiği ve Tarsus şehrinin kurucusu olarak kabul edilen Tarsus'un oğlu olduğu söylenir[172].

Antik kaynaklarda geçen bir rivayete göre, Büyük İskender'in Tarsus'a geldiğinde Kydnos Irmağı'nda yüz-

---

169 Umar, *Türkiye'deki tarihsel adlar*, 162.

170 Orhan Hançerlioğlu, *Dünya inançları sözlüğü*, 3. bs (Remzi Kitabevi, 2000), 283.

171 Umar, *Türkiye'deki tarihsel adlar*, 491.

172 Kemalettin Köroğlu, *Eski mezopotamya tarihi*, 2. bs (İletişim, 2013), 175.

dükten sonra ateşlendiği ve ciddi bir hastalık geçirdiği anlatılmaktadır[173].

Bunun yanı sıra, Kydnos ırmağının denize döküldüğü yerde bir şehir kurulduğu ve bu şehre Parthenia (Tarsus) adının verildiği söylenir[174]. Efsanelere göre, bu şehrin ırmağı taşarak Tarsus'u günlerce su altında bıraktığı anlatılmaktadır[175]. Tarsus Çayı ve onun etrafında yer alan efsaneler, bölgenin tarih ve kültürüyle birlikte ziyaretçilerin ilgisini çeken önemli bir yerleşim yeridir.

"Yeni fikirlere ve teorilere açık olun,
değişimin temel taşıdır bilim."

Stephen Hawking

[173] Tekin, *Eski Anadolu ve Trakya*, 117.
[174] Azra Erhat, *Mitoloji sözlüğü*, 1993, 187.
[175] Prokopius, *Bizans'ın gizli tarihi*, çev. Duru, Orhan (Türkiye İş Bankası, 2001), 117.

AZRAİL

Azrail'in ölüm meleği olarak bilindiği birçok kültürde doğru olsa da, ilginç bir şekilde kutsal kitaplarda Azrail ismine rastlanmaz. Örneğin, İncil veya Tevrat'taki metinleri incelediğimizde Azrail ismiyle karşılaşılmamaktadır. Ayrıca, Kur'an-ı Kerim'de de Azrail ismi geçmez[176] ve sahih hadislerinin de çoğunda bahsedilmez. Bu durumda, Azrail kelimesi muhtemelen İbranice kökenli olup, İslam inancında yer almayan bir kavramdır. Bununla birlikte, Kur'an'da ve sahih hadislerde insanların canını alan melekten, Secde Suresi'nin 11. ayetinde (ölüm meleği) olarak bahsedilir[177]. Turan Dursun'da Kur'an ansiklopedisi sekizinci cildinde Azrail'den **"Baş Ölüm Meleği"** ve ona bağlı meleklerin olduğundan bahseder[178].

Azrail'in, bir ölüm meleği olarak nurdan doğduğunu söyleyen Corbin[179], Kıyamet günü "İsrafil'in sura üflemesiyle kopacak ve Azrail tüm canlıların ruhlarını kabzedecektir. Son olarak da Allah onun ruhunu alacaktır"[180] der.

Çeşitli İslam alimlerinin çalışmalarında Azrail hakkında "Azrail ölüm anında ruhu alandır ve her varlığın özü

---

[176] M. Sıraç Bilgin, *Zarathustra (Zerdüşt), hayatı, ve mazdaizm* (Berfin Yayınları, 1995), 214-15.

[177] *İslam ansiklopedisi*, c. 3 (TDV İslâm Araştırmaları, 1991), 350.*İslam ansiklopedisi*, c. 3 (TDV İslâm Araştırmaları, 1991), 350.

[178] Turan Dursun, *Kur'an ansiklopedisi 8*, 2. bs (Kaynak Yayınları, 1998), 119.

[179] Henry Corbin, *Bir'le bir olmak*, çev. Zeynep Oktay (Pinhan Yayıncılık, 2013), 238.

[180] Fatih Usluer, *Hurufilik* (Topkapı, İstanbul: Kabalcı Yayınevi, 2009), 551.

onun ruhudur"[181] denildikten sonra hemen şöyle bir rivayetle karşılaşmaktayız; ölüm meleğinin "Musa'ya ruhunu alması için gönderilir. Musa, melekul mevt'e tokat atıp bir gözünü çıkarır. Melekul mevt Rabbine dönerek: "Beni öyle bir kula gönderdin ki, ölümü istemiyor" der. Allah O'na gözünü iade eder"[182].

Kakailik tasavvufu, Hıristiyanlık ve Şiilikten etkilenen bir mezheptir ve dört büyük meleğin belirli kişilerde beden bulduğuna inanan bir inanca sahiptir. Bu inanca göre, Cebrail meleği Bünyamin'de, Mikail meleği Davud'da, İsrafil meleği Musa'da ve Azrail meleği ise Mustafa Davudan'da bedenlenir. Ancak, bu inanç Kakailik mezhebine özgüdür ve diğer İslam mezhepleri veya Hıristiyanlıkla tutarlı değildir. İslam inancında meleklerin bedenlenmesi gibi bir inanç veya öğreti bulunmaz. İslam'a göre melekler, maddi bedene sahip değillerdir ve insanlarla aynı şekilde bedenlenmezler[183].

Deli Dumrul destanı, Türk halk edebiyatının önemli destanlarından biridir ve Dede Korkut hikayeleri arasında yer almaktadır[184]. Bu destanda, Azrail'den al kanatlı olarak bahsedilir ve Azrail'in ruhları aldığı her yaratığa son mesajı getirdiği anlatılır[185]. Alevilikte Azrail'in vasfı, ruhların alıcısı olmasıdır ve her varlıktan onda bir ruhun olduğu düşünülür. Azrail, toprağın yüzüdür[186].

---

[181] Corbin, *Bir'le bir olmak*, 275.

[182] Deniz Karakurt, *Türk söylence sözlüğü ansiklopedisi* (İstanbul: Cinius, 2011), 68-69.

[183] M. H. Tezokur, "Dini inanç ve ritüelleriyle kakailer, Muhammed Hadi Tezokur", Temmuz 2020.

[184] Ergin , Muharrem, *Dede korkut kitabı* (M.E.B, 1971), 130.

[185] Barbara C Sproul, *Yaratılış mitleri*, çev. Ali Bucak (Hil Yayınları, 2018), 63.

[186] Kolektif, *Makalat hünkar bektaş veli*, çev. Shahram Bahadori Gharache, 2. bs (Can Yayınları, 2009), 39.

Alevilikte cennet ve cehennem gibi kavramlar bulunmadığı için, bu inanç sistemi doğal olarak ölüm meleği Azrail'e de farklı bir bakış açısı getirir.

Alevilikte Azrail'in ölüm meleği olma inancına karşı çıkılır. Bu farklı anlayışı en iyi şekilde ifade edenlerden biri olan Kul Himmet, Azrail için canı cana ulaştıran bir melek olduğundan bahseder. Alevilikte, Azrail'in sadece canı bedenden ayırma görevine odaklanmak yerine, bir nevi ruhları özgürleştirerek onlara cana ulaştırma rolü olduğu düşünülür[187]. Bu açıdan bakıldığında, Azrail'in ölüm meleği olma kavramından farklı bir anlam taşıdığı ve daha fazla bir manevi işlevi olduğu vurgulanır.

Ali Kaplan el yazmasından alınan kaynağa göre, Ali isminin Azrail'den gizlendiğini belirten ilginç bir ifade mevcuttur;

"Ali ismi dört kitapta okunur La ilahe illallah yazılı

Bir ismi de Azrail'den sakınır La ilahe illallah yazılı[188]."

Sonuç olarak Azrail kelimesi Kur'an ve sahih hadislerde geçmediği gibi diğer kutsal kitaplarda da geçmediğinin altını çizmek isterim[189].

"Bilim, insanlığın karanlıkta yolunu bulmasına ışık tutar."

Max Planck

---

[187] Ali Aktaş, "Alevilerde ölüm, cenaze, yas ilgili inanış ve ritüeller", *Alevilik–bektaşilik araştırmaları dergisi*, sy 12 (01 Aralık 2017): 17-66, https://doi.org/10.24082/abked.2015.12.001.

[188] Ayten Kaplan, "Cem ritüellerinde kültürel bellek oluşturma", *Türk Kültürü ve Hacı Bektaş Veli Araştırma Dergisi*, sy 96 (2020): 117-44.

[189] *İslam ansiklopedisi*, 1991, 3:351.

HIRİSTİYANLIĞIN MİMARI PAVLUS

Hıristiyanlık inancıyla ilgili olarak, Mesih İsa'nın adının akla ilk gelmesi oldukça doğaldır. Ancak, İsa'nın kendisi sıkı bir Yahudi olarak büyümüş ve Yahudi inancını en doğru şekilde uygulayan biri olarak görülmüştür. İsa, kendini tanrı'ya en yakın olarak tanımlayan bir şahsiyetti[190].

İsa'nın amacı, Yahudi toplumunda bir reform yapmaktı. Kendi döneminde, Hıristiyanlığın temel figürlerinden biri olarak kabul edilen Pavlus ise İsa'nın yaşadığı dönemde ortaya çıkmış ve Hristiyanlık inancına önemli katkılarda bulunmuştur. Pavlus, Hıristiyanlığı yaymak için farklı yenilikler ve inanç ritüelleri getirmiş ve bu sayede Hıristiyanlığın baş mimarlarından birisi haline gelmiştir[191].

Pavlus, Hıristiyanlık tarihinde önemli bir kişiliktir ve misyonerlik faaliyetleriyle birlikte Hıristiyanlığın temeli ve kurucusu olarak kabul edilir. Pavlus'un öğretileri ve yazdığı mektuplar, Hıristiyan inancının temelini[192] oluşturduğu için, bugün Katolik Kilisesi, Yunan ve Latin patristik teolojisi, Hıristiyan-Helenistik kültürü gibi kavramlardan söz edilebilmektedir. Pavlus, bazı görüşleri hala tartışma konusu olsa da, ona inananlar tarafından tanrı tarafından seçilmiş bir elçi ve resul olarak görülür.

---

[190] Matthew Kneale, *Bir ateistin inanç tarihçesi*, çev. Şahika Tokel (İletişim Yayınları, 2015), 130-31.

[191] Gündüz, Şinasi, *Pavlus Hıristiyanlığın mimarı*, 2. bs (Ankara Okulu Yayınları, 2004), 7.

[192] *İslam ansiklopedisi*, c. 1 (TDV İslâm Araştırmaları, 1988), 503.

Ona inananlar, Pavlus'un "tanrının oğlu" İsa Mesih'in mesajını insanlara iletmek için özel bir görevle donatılmış olduğuna inanır[193].

Pavlus'un Hıristiyanlık tarihindeki rolü ve öğretileri konusunda farklı görüşler bulunmaktadır. Bazı kişilere göre Pavlus, İsa'nın asıl amacı olan Yahudi inancında bazı değişikliklere ihanet etti ve kendi fikirlerini yayarak Hıristiyanlığı Yahudilikten arındırdı ve günümüzdeki Hıristiyan inancının temellerini attığı[194] yönündedir.

Bu görüşe göre, İsa Mesih'in öğretileri ve misyonu, Yahudi inancını yeniden canlandırmak, onu daha doğru ve saf bir şekilde yaşamak ve uygulamak üzerineydi. Ancak Pavlus'un ortaya çıkmasıyla birlikte, bazı değişiklikler ve dönüşümler yaşandı. Pavlus, Yahudi inancından bazı unsurları değiştirdi ve Hıristiyanlıkta yeni bir yön çizdi.

Pavlus'un, İsa'ya inanan insanlara zulüm yaptığı dönemdeki faaliyetleri konusunda İncil'de yer alan mektuplarında kendi ifadeleri bulunmaktadır. Pavlus, o zamanlarda Yahudi inancını taşımakta ve İsa'ya inananları zulme uğratmak için ev ev dolaşarak kadın ve erkek demeden herkesi hapse attırmak ve ölümle tehdit etmekle görevlendirildiğini anlatır[195].

Pavlus, Musevi inancını terk edip İsa'nın öğretilerini yaymaya çalıştığı dönemde, Yahudiler arasında rahatsızlık yaratmıştır. Bu nedenle, Şam şehrinde, Pavlus'u

---

[193] Gündüz, Şinasi, *Pavlus Hıristiyanlığın mimarı*, 12-13.
[194] Gündüz, Şinasi, 17-18.
[195] *İncil/Elçilerin İşleri:8/3*, 2023.

engellemek ve hatta öldürmek isteyen Yahudiler tarafından saldırılara maruz kalmıştır[196].

Stephen O'Shea, Malta adasındaki yerlilerin en eski Hıristiyan topluluklarından biri olduğunu iddia eden görüşlerini dile getirmiştir. O'Shea'ya göre, Pavlus M.S. 59 civarında Malta'ya gitmiş ve adadaki tüm halkı Hıristiyanlığa davet etmiştir. Bu çabaları başarılı olmuştur ve Malta'da Hıristiyanlık yayılmıştır[197].

Pavlus, Rab kelimesini ustaca kullanarak İsa'yı hem tanrılaştırmış hem de efendi, sahip olarak, tanrının oğlu statüsünü kazandırmıştır[198].

Pavlus'un İncil'deki mektuplarında, Domuz eti yenmemesi ve Sünnet olma geleneği gibi konulara özel bir önem verdiği görülmektedir. Pavlus, Hıristiyan inancının bu iki geleneği gerektirmediğini ve bunları inanç pratiğinden çıkardığını vurgulamaktadır. Örneğin, 1. Korintiler mektubunda bu konuya değinerek şu ifadelere yer vermiştir:

"Putlara sunulan kurban etinin yenmesine gelince, biliyoruz ki, "Dünyada put bir hiçtir" ve "Birden fazla Tanrı yoktur". Ne var ki, herkes bu bilgiye sahip değildir. Hâlâ putperest alışkanlıklarının etkisinde kalan bazıları, yedikleri etin puta sunulduğunu düşünüyorlar. Vicdanları zayıf olduğu için lekeleniyor. Yiyecek bizi Tanrı'ya yaklaştırmaz. Yemezsek bir kaybımız olmaz, yersek de bir kazancımız olmaz"[199].

---

[196] Gündüz, Şinasi, *Pavlus Hıristiyanlığın mimarı*, 47.

[197] Stephen O'Shea, *İnanç denizi*, çev. Egemen Demircioğlu (İstanbul Bilgi Üniversitesi, 2011), 371.

[198] Abdulaziz Bayındır, *Kuran ışığında doğru bildiğimiz yanlışlar*, 7. bs, 2018, 34.

[199] *İncil/1.Korintliler:8/4-7-8-9*, 2023.

Sünnet konusunda ise ifadelerinin bazıları şunlardır; "eksiksiz bilgiye erişmek için Yaratıcısına benzer olmak üzere yenilenen yeni yaradılışı giyindiniz. Bu yenilikte Grek ve Yahudi, sünnetli ve sünnetsiz, barbar, İskit, köle ve özgür ayrımı yoktur. Mesih her şeydir ve her şeydedir"[200].

"Yahudiye'den gelen bazı kişiler Antakya'daki kardeşlere, "Siz Musa'nın töresi uyarınca sünnet olmadıkça kurtulamazsınız" diye öğretiyorlardı. Pavlus'la Barnaba bu adamlarla bir hayli çekişip tartıştılar"[201].

"Kutsal Yasa'yı yerine getirirsen, sünnetin elbet yararı vardır. Ama Yasa'ya karşı gelirsen, sünnetli olmanın hiçbir anlamı kalmaz. Bu nedenle, sünnetsizler Yasa'nın buyruklarına uyarsa, sünnetli sayılmayacak mı? Sen Kutsal Yazılara ve sünnete sahip olduğun halde Yasa'yı çiğnersen, bedence sünnetli olmayan ama Yasa'ya uyan kişi seni yargılamayacak mı?"[202]

"Sünnetli olup olmamak önemli değildir. Önemli olan, Tanrı'nın buyruklarını yerine getirmektir"[203].

Pavlus'un Sünnet ve domuz eti konularına neden bu kadar önem verdiği, Hıristiyan inancının doğası ve evrensel bir din olma potansiyeliyle ilgili önemli soruları ortaya çıkarmaktadır. Pavlus'un amacı, İsa'nın getirdiği inancın sadece bir Yahudi mezhebi haline gelmesini değil, bütün dünyaya yayılan yeni bir inanç olmasını sağlamaktı.

---

[200] *İncil/Koloseliler:3/10-11,* 20223.
[201] *İncil/Elçilerin İşleri:15/1-2,* 2023.
[202] *İncil/Romalılar:2/25-26-27,* 2023.
[203] *İncil/1.Korintiler:7/19,* 2023.

Pavlus, İsa'nın ilahi kimliği konusunda dokunulmazlığını koruyarak onu merkeze yerleştirmiştir. Onun amacı, İsa'nın öğretilerini yaymak ve insanların İsa'ya olan imanlarını güçlendirmekti. Bu nedenle, Pavlus, İsa'nın ilahi statüsüne dokunmadan kendi düşüncelerini yaymaya başlamış ve eski inancı reforme ederek yeni bir inanç sistemi oluşturmuştur. Sünnet ve domuz eti meselesine gelince, bu iki konu Yahudi geleneklerinde önemli bir yer tutmaktaydı. Ancak Pavlus, Hıristiyan inancının evrensel niteliğini vurgulamak için bu geleneği terk etmeyi savunmuştur. Ona göre, Hıristiyanlık sadece Yahudi geleneğine bağlı kalmamalı ve farklı toplumların da bu inanca katılmasını engelleyen engelleri kaldırmalıydı. Pavlus'un bu çabaları, Hıristiyanlığın Yahudi mezhebi olmaktan çıkıp evrensel bir din haline gelmesini sağlamıştır. Sünnet ve domuz eti meselesi üzerindeki odaklanması, bu yeni inancın Yahudi geleneklerinden bağımsız bir şekilde yayılmasını ve farklı kültürlerin kabul edebilmesini kolaylaştırmıştır. Eğer Sünnet ve domuz eti meselesi devam etseydi, Hıristiyanlık belki de sadece bir Yahudi mezhebi olarak kalacak ve evrensel bir din olma potansiyelini kaybedebilirdi. Pavlus'un çabaları, Hıristiyanlığın sınırları aşmasını ve dünya genelinde yayılmasını sağlamıştır[204].

Bu yüzden Pavlus'a bu yeni oluşumun yani Hıristiyanlığın en ateşli mimari, misyoneri deniyor[205].

Pavlus'un nasıl öldüğü konusunda kesin bir bilgiye sahip olmamakla birlikte, bazı kaynaklar onun İtalya'da

---

[204] Carlos Madrigal, *Apologia - İncil ve hristiyanlık sorgulanıyor* (Dharma Yayınları, 2009), 189.

[205] Annemarie Schimmel, *Dinler tarihine giriş*, ed. Recep Kibar (Külliyat Yayınları, 1999), 9.

hapis yattığını ve ev hapsinde tutulduğunu belirtmektedir. Yaşadığı dönemde, Hıristiyan olanlara zulmeden ve acımasızca işkence yapan Neron isimli Roma İmparatoru bilinmektedir. Neron, Hıristiyanları halka açık arenalarda yırtıcı hayvanların önüne atarak onları eğlence olarak sunmuştur. Pavlus'un Neron dönemindeki zulüm ve işkencelerden nasıl etkilendiği ve bu dönemdeki hapis ve ev hapsi deneyimleri hakkında ayrıntılı bilgilere sahip değiliz. Ancak, tarihçiler ve İncil'deki mektuplar, Pavlus'un Roma İmparatorluğu'nun zulmüne maruz kaldığını ve inancı uğruna çeşitli sıkıntılar çektiğini göstermektedir[206]. Ayrıca diğer havari Petrus'un nasıl öldüğü konusunda kesin bir bilgiye sahip olmamakla birlikte, bazı görüşlerin Petrus ile birlikte Pavlus'un Roma'da işkenceler altında can çekişerek öldürüldüğünü belirtmektedir[207].

Sonuç olarak, Pavlus'un yenilikçi öğretileri, Hıristiyanlık tarihinde büyük bir etkiye sahip olmuştur. Onun çalışmaları ve öğretileri, Hıristiyan inancının yayılmasına ve derinleşmesine katkıda bulunmuştur. Dolayısıyla, Pavlus olmasaydı, Hıristiyanlık tarihi ve inancının bugünkü hali ya hiç olmayacak ya da büyük ölçüde farklı olacaktı.

"Bilim, geleceği tahmin etme gücüyle insanlara umut verir."

Michio Kaku

---

[206] Colette Estin ve Helene Laporte, *Yunan ve Roma mitolojisi*, çev. Musa Eran, 25. bs (Tübitak, 2008), 217.

[207] Gündüz, Şinasi, *Pavlus Hıristiyanlığın mimarı*, 21.

KARADENİZ BİR GÖLDÜ

Yaklaşık dokuz ila on bin yıl önce, buzul çağının son dönemlerinde Karadeniz tam anlamıyla bir tatlı su gölüydü. Buzların erimesiyle birlikte yükselen deniz seviyesi ve jeolojik[208] değişimler nedeniyle Karadeniz'in şekli ve özellikleri oluşmuştur.

Eğer milyonlarca yıl geriye gidersek, Akdeniz ve Karadeniz havzaları Tetis Denizi'nin kalıntılarıdır. Bu oluşum, "tektonik kıta plakalarının" yerkabuğunun biçim değiştirmesi sonucunda meydana gelmiştir. Atlantik ve Hint Okyanuslarıyla olan bağlantısı yavaşça kesilmiş ve önce Hint Okyanusu'ndan ayrılmıştır. Yaklaşık on beş milyon yıl önce Afrika kıtasının yapmış olduğu basınç nedeniyle Alp Dağları ve Toros Dağları oluşmuş ve Akdeniz, Paratetis ve daha sonra Karadeniz olarak ikiye ayrılmıştır. Yerkabuğunun biçim değiştirmesinden kaynaklanan basınçlar devam ederek Afrika kıtası ile İberik Yarımadasının birleşmesi Akdeniz'in buharlaşmasına neden olmuştur. Bu olay sonucunda, yaklaşık altı milyon yıl önce Akdeniz tamamen kuruyarak bir çöl haline gelmiştir. Daha sonra Cebelitarık Boğazı kırılarak İspanya ve Fas'ı birbirinden ayırarak Akdeniz'in yeniden oluşmasını sağlamıştır[209].

---

[208] "Karadeniz geçmişte bir göldü | tübitak bilim genç", Bilim Genc, erişim 11 Nisan 2023, http://bilimgenc.tubitak.gov.tr/karadeniz-gecmiste-bir-goldu.

[209] "Karadeniz ve boğazların oluşumu", erişim 11 Nisan 2023, https://www.alnurceyhan.com/detay.php?id=83.

Sonunda, Buzul Çağı'nın sona ermesiyle birlikte yaklaşık on bin yıl önce deniz seviyesi yükselerek Akdeniz suyunun İstanbul Boğazı üzerinden Karadeniz'e girmesine neden olmuştur. Akdeniz'den gelen yoğun tuzlu sular, Karadeniz'deki tatlı suyla karışmadan tabana çökmüştür. Bu tuzlu su, yeterince oksijen alamadığı için bugünkü Karadeniz'in altını yaşamsız hale getirmesine sebep olmuştur. Bu nedenle, Karadeniz'in altında tuzlu su birikimi yeterince fazla bulunmaktadır[210].

"Bilim, deneyimlerimizi açıklamaya ve evrenin karmaşıklığını anlamaya yönelik bir arayıştır."

Lisa Randall

[210] "Karadeniz", içinde *Vikipedi*, 07 Nisan 2023, https://tr.wikipedia.org/w/index.php?title=Karadeniz&oldid=29550052.

NUH TUFANININ OLUŞUMU

Nuh Tufanı, Sami dinlerinde konu edilen bir hikayedir, ancak ilk yazılı kaynak olarak Sümer tabletlerinde bulunan ve Akadca yazılan Gılgamış Destanı, bu hikayeye büyük etki yapmıştır. Destanda, Uruk şehrinin kralı olan Gılgamış, dostu Engidu'nun ölümüne razı olamaz ve Nuh Tufanından kurtulan ve ölümsüzlüğü tanrıların kendisine bahşettiği varsayılan Ut-napiştim'i bulmak için bir arayışa çıkar. Ut-napiştim'i bulan Gılgamış, hikayeyi Ut-napiştim'in ağzından dinler. Hikayeye göre, tanrılar insanlığın aşırı huzursuzluklarına ve gürültüsüne kızarlar ve insan soyunu yok etmek için bir tufan yaratırlar. Ancak tanrılardan Ea, Ut-napiştim'e haber vererek ondan bir gemi yapmasını ister. Böylece Ut-napiştim, 3600 metrekarelik bir gemi yapar. Geminin yüksekliği 60 metre ve dış yüzeyi 240 metrekaredir. Gemiye ailesini ve doğadaki evcil ve yabani hayvanlardan birer çift alarak Nuh Tufanından yedinci günde kurtulurlar ve gemi karaya oturduktan sonra gemiden inerek tekrar karaya ayak basarlar[211].

Karadeniz'in oluşumuyla ilgili olarak bilim insanlarının ortaya attığı iddia, Akdeniz'in taşmasıyla birlikte Karadeniz'in oluştuğu ve aynı şekilde Mezopotamya bölgesinde gerçekleşen Nuh Tufanının da bilimsel olarak kanıtlandığıdır. Yaklaşık yedi bin yıl önce başlayan Akdeniz'in taşması, Karadeniz'in oluşumu ve Nuh Tufanının gerçekleşmesine neden olmuştur. Bilim insanlarına

[211] "Tufan", TDV İslâm Ansiklopedisi, erişim 11 Nisan 2023, https://islamansiklopedisi.org.tr/tufan.

göre, jeofizik verilere dayanarak Karadeniz'in günümüzden yaklaşık 110 metre daha aşağıda olduğu kıyı şeridi kanıtlanmıştır[212].

Sonuç olarak, Karadeniz'in etrafı buzul çağında tarım arazileriyle kaplıydı. Buzların erimesi ve Cebelitarık Boğazı'nın yırtılması sonucunda taşan Akdeniz, çevreye yayılarak günümüze kadar gelen Nuh Tufanı efsanesini yaratmıştır.

"Bilim, sabrın ve merakın birleşimidir."

Marie Curie

[212] "Karadeniz ve boğazların oluşumu".

EVRİM TEORİSİ

Evrim teorisi, genellikle Charles Darwin tarafından ortaya atılmış olmasına rağmen, aslında daha eski dönemlere dayanan bir konudur. Antik Yunan dönemine ait bilim ve felsefe kalıntıları, zamanla unutulmaya başlamışken Müslüman bilim insanları arasında 8. ve 13. yüzyıllar arasında bir altın çağ yaşandı ve birçok yeni düşünce ve buluş ortaya çıkmıştır. Bu dönemde felsefe, matematik, astroloji ve hatta tıp alanlarında önemli adımlar atıldı ve birçok bilim insanı bu alanlarda iz bırakmıştır[213].

Bu dönemdeki Müslüman bilim insanlarının çalışmaları, uygarlık meşalesinin taşınmasına katkıda bulundular. El-Kindi, Farabi, İbn Sina, Biruni, İbn Yunus, el-Hazen, İbn Rüşd ve el-Me'mun gibi isimler, bu dönemde önemli düşünce ve keşiflere imza attılar. Aynı şekilde Galilei, Bruno, Kepler, da Vinci, Kopernik, Fransis Bacon ve Thomas More gibi isimler de bu dönemin etkilerini hissettiler[214].

Darwin'den yaklaşık bin yıl önce yaşayan El-Cahiz, "insanın iradesinin dışında bir eylemde bulunamayacağını ve istem dışı eylemlerin doğanın zorunluluğundan kaynaklandığını"[215] ifade ederek seküler bir düşünceye

---

213 H. Ziya Ülken ve Samir Amin, *Doğu uygarlığının yükselişinin tarihsel nedenleri* (Kaynak Yayınları, 2009), 85.

214 Ülken ve Amin, 85.

215 Sadık Usta, *Dünyayı değiştiren düşünürler 5* (Kafka Yayınevi, 2019), 114-15.

sahip olduğunu göstermiştir[216]. Burhan Oğuz, İbn al-Revandi'nin El-Cahiz'in "cisimlerin tabiatları gereği hareket ettiklerini" ve "Allah'ın onları yok edemeyeceğini" söyleyerek vahdaniyetçilik anlayışlarını tehlikeye soktuklarını belirtmiştir[217].

İslam fetihleri, farklı coğrafyalardan ve kültürlerden insanları içine alarak arayış ve sorgulama konularında özgür düşünceyi teşvik etmiştir. İnsanların dikkatini insan aklına yönlendirerek, özgür düşüncenin gelişme koşullarını da istemeden yaratmıştır. İnsanlar, farklı düşünceleri araştırma ve sorgulama özgürlüğüne sahip olduğu zamanlarda El-Cahiz'i gibi insanlar bu durumdan yararlanmışlardır. Cahiz'in eseri, doğa, hayvanlar ve insanlar arasındaki ilişkilere dair kapsamlı bir araştırma ve gözlem yapma özgürlüğünün bir ürünüydü[218].

---

[216] Seda Baykal Köse vd., *İslam'ın altın çağında evrim teorisi: müslüman düşünürler, doğadaki evrim yasasına yönelik neler söyledi?* 2017, https://evrimagaci.org/islamin-altin-caginda-evrim-teorisi-musluman-dusunurler-dogadaki-evrim-yasasina-yonelik-neler-soyledi-451.

[217] Burhan Oğuz, *Türk halk düşüncesi ve hareketlerinin ideolojik kökenleri 2*, c. 2 (İstanbul: Simurg, 1997), 84.

[218] Usta, *Dünyayı değiştiren düşünürler 5*, 105.

EL FARABİ

Farabi, 870-950 yılları arasında yaşamış ünlü bir alimdir. Kökeni hakkında çeşitli iddialar bulunmaktadır. Bazıları onun Afgan, bazıları İranlı veya Pers, bazıları ise Türk olduğunu savunur. Sadık Usta, Farabi'yi büyük bir Türk filozofu[219] diye bahseder. olarak anar. Nevai ise Karahallıların Türkçe konuştuğunu ve içlerinden çok sayıda büyük bilim insanının yetiştiğini belirterek Farabi'den bahseder[220].

Farabi, felsefe, mantık ve matematik alanlarında kendini geliştirmiş bir kişidir.

Tanrı, aktif bir akıl halindedir. El-Farabi, ilahi ilkenin üstünlüğünü kabul eder, ancak aynı zamanda bu ilkenin asli bir akıl içinde kavrandığını ifade eder. Bu akıl, varlığın kozmolojik yapısını açıklayan akılların düzenli bir bütünlüğü içinde çalışır. İlk varlıkta doruğuna ulaşan bu göksel hiyerarşi, dünyevi toplumun erdemli hiyerarşisi ile eşdeğerdir[221].

Farabi, "tüm evrenin ve evren içindeki varlıkların sürekli bir mücadele ile var olduğu"[222] tezini savunmuştur.

“Bu varlıklar şu şekilde düzenlenir: İlk olarak, en aşağı olanları ele alınır. Ardından daha mükemmellere ve en sonunda ondan daha mükemmel olmayan en mükem-

---

[219] Sadık Usta, *Şüphenin tarihi - Felsefeye giriş*, 2. bs (Epsilon Yayınevi, 2021), 304.

[220] Yusuf Çetindağ, *Ali Şir Nevai* (Kaynak Yayınları, 2010), 75.

[221] Anne Baudart vd., *Felsefe tarihi 1- kurucu düşünceler*, çev. İsmail Yerguz, 2. bs (İletişim Yayıncılık, 2012), 257.

[222] Demirsoy, *Evrim*, 378.

mele ulaşılır. En aşağı olanı ortak ilk madde oluşturur. Onun üzerine daha mükemmel olanlar gelir; ardından bitkiler, ardından konuşamayan hayvanlar, ardından konuşan hayvanlar gelir ve en mükemmel olanından daha fazlası yoktur."[223].

Dolayısıyla, Farabi'nin seküler düşüncesi, İslam dünyasında tartışmalı bir konu haline gelmiş çeşitli yorumlara sebep olmuştur. Bazıları onu İslam'ı seküler bir şekilde yorumlamakla suçlarken, diğerleri onun düşüncelerini İslam'ın prensipleriyle uyumlu olarak görmektedir. Farabi'nin seküler düşüncesinin, İslam dünyasında demokratik, laik veya seküler sistemlerin doğuşunda etkili olduğu düşünülebilir. Ancak, herhangi bir düşünce gibi, Farabi'nin seküler düşüncesi de farklı yorumlara tabi tutulabilir ve bu yorumlar farklı görüşlere yol açabilir.

[223] Köse vd., *İslam'ın altın çağında evrim teorisi: Müslüman düşünürler, doğadaki evrim yasasına yönelik neler söyledi?*

İBN EL-HEYSEM

965-1040 yılları arasında yaşayan Arap asıllı Müslüman bilim insanı İbn El Heysem, fizik, matematik ve felsefe alanlarında uzmanlaşmış bir kişidir[224]. Optik bilimin kurucularından biri olarak kabul edilen Heysem, Kepler'den yüzlerce yıl önce "Dünya merkezli bir kainat sisteminin gerçek olmayabileceğini, uzayda başka sistemlerin var olabileceğini ve Dünya'nın Güneş sistemi içinde yer aldığını" ifade etmiştir[225].

Heysem, canlı türlerinin aşamalı bir evrim süreciyle ortaya çıkacağını savunmuştur. Ona göre yaratılış, maddi dünyada gerçekleşmiştir. İnsanın, insan olmadan önce belirli aşamalardan geçtiğini düşünmüştür. Bu aşamalar, öküz, eşek, at ve maymun olarak sıralanır. Maymun aşamasından sonra ise insan olarak adlandırdığımız en yüksek mahluk meydana gelmiştir[226]. Bu düşünceleriyle, Heysem evrim düşüncesine oldukça yakın olduğunu açıkça göstermiştir.

---

[224] Usta, *Dünyayı değiştiren düşünürler 5*, 135.
[225] "İslam'ın altın çağında evrim teorisi".
[226] "İslam'ın altın çağında evrim teorisi".

İBNİ HALDUN

1332-1406 yılları arasında yaşayan Tunuslu Müslüman filozof İbni Haldun, bazıları tarafından İslam felsefesinin kurucusu olarak görülse de kendisi çok yönlü bir kişilik olup bilime olan tutkusuyla da tanınır. Haldun'un evrime olan bakış açısını şu sözlerle özetleyebiliriz: "Varlıklar âlemine dikkat edilsin. Nasıl ki önce madenler, sonra bitkiler ve ardından (bitkiler dışındaki) canlılar mükemmel bir derecelenmeye sahiptirler. Madenlerin son sınırı, tohumu olmayan kuru otlar gibi bitkilerin ilk sınırıyla, hurma ve yaş üzüm gibi bitkilerin son sınırı ise salyangoz ve sedef gibi canlıların ilk sınırıyla bağlantılıdır."[227].

Bu ifadeler, İbni Haldun'un evrende bir düzen ve aşamalı bir ilerleme olduğunu düşündüğünü göstermektedir. Ona göre, doğada gözlemlediği aşamalı bir evrim sürecine işaret ettiğini ve varlıkların birbirini izleyen basamaklarda geliştiğini düşündüğünü göstermektedir. Varlıkların madenlerden başlayarak bitkilere ve daha sonra canlılara doğru mükemmel bir sıralama sergiler. Madenlerden bitkilere geçiş, tohumu olmayan kuru otlar gibi bitkilerin ortaya çıkmasıyla gerçekleşir. Bitkilerden canlılara geçiş ise hurma ve yaş üzüm gibi bitkilerin son sınırıyla, salyangoz ve sedef gibi canlıların ilk sınırı arasındaki ilişkiye dayanır.

---

[227] İbn-i Haldun, *Mukaddime*, çev. Halil Kendir, c. 1 (Yeni Şafak, 2004), 132.

Canlılar aleminin oldukça geniş ve çeşitli olduğunu ifade edebiliriz. Bu alemin en üst sınırında ise düşünce ve fikir sahibi olan "insan" yer almaktadır. İnsan, his ve idrak noktasında bazı canlılarla benzerlik gösterebilir, ancak fiilen fikir ve düşünce düzeyine ulaşamamışlardır. Bu noktadan sonra, diğer canlılarla insan arasında bir ayrım ortaya çıkar. İnsanın ilk sınırı bu canlıların son sınırından sonra gelir. İnsanın son sınırı ise canlılar aleminin gözlemleyebileceğimiz en son noktasıdır[228]. Bu ifadeler, evrim görüşünü destekleyen bir düşünce yapısına sahip olduğunu göstermektedir. İbni Haldun, canlıların çeşitliliği ve insanın diğer canlılardan ayrıştığı noktayı vurgulayarak, evrimsel bir perspektif sunmaktadır. İnsanın, diğer canlıların son sınırından başlayarak bir ilerleme kaydettiğini ve canlılar aleminin en üst noktasında yer aldığını belirtmektedir.

"Merak edin ve sorgulayın."

Albert Einstein

[228] Haldun, 1:132.

CABİR BİN HAYYAN

Cabir bin Hayyan, 8. yüzyılda yaşamış bir alim ve bilim insanıdır. İmam Caferi Sadık'ın öğrencisi olduğu bilinmektedir. Emevi Devleti'nin yıkılmasında etkili olan Abbasileri desteklemiş ve sonrasında bir Dai olarak Horasan'a gönderildiği söylentiler arasındadır. Hayyan, kimya ve eczacılık[229] konusunda uzmanlaşmış bir kişilik olarak bilinir.

Hayyan'ın günümüzde DNA bilimine dair konuşması oldukça dikkat çekicidir: "İnsan da dahil olmak üzere bütün canlılar doğanın eseridir. Doğa bir canlıyı var ederken nicelik ve sayı yasasını uygulamaktadır. Bu yasanın sırrı denge teorisiyle açığa çıkarılır. Doğanın yöntemini taklit ederek canlı üretmek mümkündür." Ayrıca, sayısal bir formül bulunabilmesi halinde tüm canlıların ortak bir kökene sahip olduğunu öne sürer. Bu ifadeleriyle bin yıldan daha fazla bir süre önce DNA bilimine öncülük ettiğini düşünebiliriz[230].

Ancak, İslam dünyasında bilim insanlarının önlerini kesmeye yönelik çabalar olduğunu belirtmek önemlidir. İslam düşünürlerinin bazıları, tam tersini savunmalarına rağmen zamanın iktidar gücü tarafından kafir ilan edilmişlerdir. Örneğin, İbn-i Sina, Farabi ve diğer bazı bilimsel düşünürler, Gazneliler tarafından kafir ilan edilmiştir. Bu tür engellemeler, bilimin gelişimini ve yayılmasını olumsuz etkileyebilmiştir[231].

---

[229] *İslam ansiklopedisi*, c. 6 (TDV İslâm Araştırmaları, 1992), 534.
[230] Usta, *Dünyayı değiştiren düşünürler 5*, 136.
[231] Demirsoy, *Bilim toplumunda bilgiyi kime nasıl vermeli*, 303.

İslam dünyası, birçok bilim insanıyla aydınlanmış ve bilime öncülük etmiş bir geçmişe sahiptir. Ancak, bazı dönemlerde bu bilim insanlarının görüşleri ve çalışmaları, dini veya siyasi güçler tarafından engellenmiş, göz ardı edilmiş hatta birçoğunun hayatına mal olmuştur. Bu durum, bilim ve düşünce özgürlüğünün sınırlanmasına ve ilerlemenin engellenmesine yol açmıştır.

Aynı şekilde Avrupa'da da birçok bilim insanı kilise tarafından aforoz edilmiş ve yine bazılarının hayatına mal olmuştur.

"Bilgi çağında kaynakları iyi değerlendirin ve güvenilir bilgiye ulaşmak için eleştirel düşünün."

Carl Sagan

ZAFER İŞARETİNİN KÖKENİ

Sanırım dünyada zafer işaretini bilmeyen yoktur ve çoğumuz defalarca bu hareketi yapmışızdır. Peki, bu işaret nereden geliyor ve tarihçesi nedir? Bu konuda birkaç söylence vardır ve en akla yatkın olanını birlikte değerlendirelim.

Bir teoriye göre zafer işareti, İngiliz ve İskoç okçuların yer aldığı 1415 tarihli Agincourt Savaşı'na dayanmaktadır. Bu savaş, Yüz Yıl Savaşları'nın bir parçası olup İngiliz-İskoç birlikleri ile Fransızlar arasında gerçekleşmiştir. Fransızlar, savaş sırasında yakaladıkları İngiliz ve İskoç okçuların tekrar ok ve yay kullanmalarını engellemek için işaret ve orta parmaklarını kesme girişiminde bulunmuşlardır. Ancak, yakalanmayan İngiliz ve İskoç okçular alaycı bir şekilde Fransız askerlerine işaret ve orta parmaklarını göstermeye başlamıştır. Sonunda savaşı kazanan İngiliz ve İskoç okçular, zaferlerini kutlamak için bu parmakları kaldırarak zafer işareti olarak kullanmışlardır. Bu söylence, zafer işaretinin Agincourt Savaşı'na dayandığını ileri sürmektedir. Ancak tarihçiler arasında da başka teoriler bulunmaktadır ve tam olarak hangi olayın zafer işaretini oluşturduğunu belirlemek zordur. Dolayısıyla, zafer işaretinin kesin kökenini belirlemek için daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir[232]. Bu sembol, anlatılanlardan yola çıkarak

[232] "Zafer İşareti Olarak Kullanılan Parmakları V Şeklinde Açma Davranışının Kökeni Nedir?", Evrim Ağacı, 03 Şubat 2017, https://evrimagaci.org/zafer-isareti-olarak-kullanilan-parmaklari-v-seklinde-acma-davranisinin-kokeni-nedir-4934.

savaşın bir sonucu olarak ortaya çıkmış olabilir. İngiliz ve İskoç okçuların zaferlerini kutlamak için kullandıkları bir işaret olarak işaret ve orta parmakların kaldırılması geleneği oluşmuştur. Bu sembol günümüzde hâlâ kullanılmakta olup, zafer, başarı ve onur sembolü olarak toplumda yaygın bir şekilde benimsenmiştir.

Eğer bu hikayeyi bilimsel bir perspektiften ele alırsak, İngiliz ve İskoç okçularının V işareti yaparak Fransız askerlerine göstermeleri ve birbirlerinin parmaklarını görmeleri mantıksızdır. Bu nedenle, V işareti ve zafer işareti arasında bir bağlantı olduğunu düşünen insanlar olsa da, bunun bir tarihi mit olabileceği ve gerçek bir olay olarak kabul edilemeyeceği düşünülmektedir. Ayrıca, bu konuyla ilgili herhangi bir tarihi kaynak bulunmamaktadır. Bilimsel yöntemlerle araştırıldığında, bu hikayenin doğruluğunu destekleyecek herhangi bir kanıt bulunmamaktadır[233].

Öncelikle, yukarıda anlatılan hikayenin gerçekliği konusunda ciddi şüpheler bulunmaktadır ve zafer işaretiyle ilgili olarak 2. Dünya Savaşı sırasında karşı propaganda aracı olarak kullanıldığına dair tarihsel veriler bulunmaktadır. Bu nedenle, İngiliz-İskoç okçularının hikayesi yerine, işaretin aslen 2. Dünya Savaşı'nda karşı propaganda amacıyla kullanıldığına dair tarihsel kanıtlar daha sağlam bir temele dayanmaktadır.

Zafer işareti, savaş döneminde İngiliz halkı arasında yaygın bir şekilde kullanılan ve başbakan Winston Churchill tarafından da desteklenen bir semboldü. İngilizce "Victory" (Zafer) kelimesinin baş harfi olan "V"

---

233 "Zafer İşareti Olarak Kullanılan Parmakları V Şeklinde Açma Davranışının Kökeni Nedir?"

harfi, umut ve dayanışmayı temsil etmek için kullanılmıştır. Bu sembol, savaşın kazanılmasına yönelik bir mesajı iletmek ve moral yükseltmek amacıyla etkili bir propaganda aracı haline gelmiştir[234].

Ayrıca, zafer işaretinin hakaret amaçlı kullanımının en azından 1900'lerden itibaren bilindiği bilinmektedir. İşaretin ters çevrilerek yapılması, alay etmek veya bir kişiye hakaret etmek amacıyla kullanılan bir jest olarak bilinir. Ancak, 2. Dünya Savaşı döneminde, V işareti pozitif bir anlam kazanmış ve zaferin sembolü haline gelmiştir. Bu tarihsel kanıtlar, zafer işaretinin geçmişinin ve kullanımının oldukça çeşitli olduğunu göstermektedir[235].

2.Dünya Savaşı sırasında "V" Hareketi'nin zafer işareti olarak kullanılmasının kökeni, Belçika Adalet Bakanı ve Fransızca yayın yapan BBC'nin başkanı Victor de Laveleye'nin önerisiyle başlamıştır. Laveleye, Belçika halkının V işaretini zafer için kullanmasını önermiştir. Bunun nedeni, Fransızcada "victorie" kelimesinin "zafer" anlamına gelmesi ve Felemenkçede ise "vrijheid" kelimesinin "özgürlük" anlamına gelmesidir. Laveleye, "V" işaretinin kullanılmasının, işgal altındaki ülkede moral ve direniş duygusunu artıracağını düşünmüştür. "V" harfi, Victorie (zafer) ile Vrijheid (özgürlük) kelimelerinin baş harflerini temsil etmektedir. Bu nedenle, Belçikalılar ve diğer işgal altındaki ülkelerdeki insanlar, "V" işaretini işgalcilerin gözlemleyeceği şekilde kullanarak,

---

234 "Zafer İşareti Olarak Kullanılan Parmakları V Şeklinde Açma Davranışının Kökeni Nedir?"

235 "Zafer İşareti Olarak Kullanılan Parmakları V Şeklinde Açma Davranışının Kökeni Nedir?"

bir psikolojik üstünlük elde etmeyi amaçlamışlardır. Laveleye'nin önerisiyle "V" hareketi hızla yayılmış ve zafer işareti olarak kabul görmüştür. İnsanlar, bu sembolü direniş, birlik ve umut sembolü olarak benimsemişlerdir. "V" işareti, savaşın sonunda müttefik güçlerin zaferi ve özgürlüğün simgesi haline gelmiştir[236].

Bu olaydan sonra "V" işareti, bütün dünya halkları tarafından benimsenmiş ve zafer, başarı ve onur sembolü olarak toplumda yer etmiştir. İnsanlar, "V" işaretini kullanarak birbirlerine destek ve dayanışma göstermekte ve zaferin anlamını ifade etmektedirler. Bu sembol, savaşın zorluklarını aşma gücünü ve insanlığın direnişini temsil etmektedir[237].

"V" işaretinin kökeni ve kullanımı hakkında farklı anlatımlar bulunmasına rağmen, asıl önemli olan sembolün temsil ettiği kavramı anlamaktır. V işareti, genellikle zaferi ve sonunda özgürlüğü ifade etmek için kullanılan bir semboldür. Farklı tarihçiler ve kaynaklar, sembolün kökeni ve kullanımı konusunda farklı teoriler ortaya atmış olsalar da, her bir anlatıma inanmak veya birini kesin olarak doğru kabul etmek yerine, sembolün genel anlamını anlamak daha önemlidir. "V" işareti, genellikle insanların birbirlerine destek ve dayanışma göstermek, zaferin anlamını ifade etmek veya özgürlüğün sembolü olarak kullanılmaktadır.

Bu sembol, insanlığın zorluklar karşısında direnişini, mücadelesini ve birlik olma gücünü temsil eder. "V"

---

236 "Zafer İşareti Olarak Kullanılan Parmakları V Şeklinde Açma Davranışının Kökeni Nedir?"

237 "Zafer İşareti Olarak Kullanılan Parmakları V Şeklinde Açma Davranışının Kökeni Nedir?"

işareti, savaş dönemlerinde moral ve motivasyon kaynağı olmuş, aynı zamanda barış zamanlarında da bir anı ve hatırlatma olarak kullanılmıştır. Sonuç olarak, "V" işaretinin kökeni ve kullanımı hakkında farklı anlatımlar olsa da, sembolün taşıdığı anlam ve önem herkes için aynıdır. Her bir kişi, kendi fikir ve inançlarına göre sembolü yorumlayabilir ve değerlendirebilir. Önemli olan, sembolün temsil ettiği kavramları anlamak ve bu değerleri yaşatmaktır.

SONSÖZ

Elimden geldiğince doğru bilinen yanlışların birçoğunu sizlerle paylaşmak istedim. Umarım benimle birlikte bazı yanlış bilinenlerin üstünü örterek eğlenceli dakikalar geçirmişsinizdir.

Toplumda yaygın olan bazı yanlış bilgilere ışık tutmuş ve doğru bilginin yayılmasına katkı sağlamaktır amacım. Böylece, daha bilinçli bir toplum oluşmasını ve daha iyi kararların alınabilmesinin sağlanmasıdır.

Kitap, sadece bilgi edinme açısından değil, aynı zamanda öğrenme sürecinin keyifli bir yolculuk olduğunu fark etmeniz açısından da önemli bir rol oynadığını sanıyorum. İlginç bilgileri keşfetmenizin ve yeni şeyler öğrenmenizin sizi heyecanlandıracağı umuduyla.

"Bilgiyi paylaşın,
çünkü bilgi paylaştıkça çoğalır."

Isaac Newton

KAYNAKÇA

1. Acıbadem Sağlık Grubu. “Kalbimiz nasıl çalışır? - bilinmesi gerekenler | acıbadem”. Erişim 30 Mayıs 2023. https://www.acibadem.com.tr/ilgi- alanı/kalbimiz-nasıl-çalışır/.
2. Acıbadem Sağlık Grubu. “Kolesterol nedir? Kolesterol belirtileri nelerdir?” Erişim 17 Nisan 2023. https://www.acibadem.com.tr/ilgi-alani/kolesterol/.
3. Aktaş, Ali. “Alevilerde ölüm, cenaze, yas ilgili inanış ve ritüeller”. *Alevilik–bektaşilik araştırmaları dergisi*, sy 12 (01 Aralık 2017): 17-66. https://doi.org/10.24082/abked.2015.12.001.
4. Alpaslan, Levent. *Anadolu’da din roma dönemi*. İksad Yayınevi, 2020.
5. Arslan, Ahmet. *Felsefeye giriş*. 12. bs. Adres Yayınları, 2009.
6. Arslan, Murat. *Antikçağ anadolusu’nun savaşçı kavmi galatlar*. Galatasaray, İstanbul: Arkeoloji ve Sanat Yayınları, 2000.
7. Arslan, Murat. *Mithradates vı eupator roma’nın büyük düşmanı*. Odin Yayıncılık, 2007.
8. Asimov, Isaac. *Bilim ve buluşlar tarihi*. İmge Kitabevi, 2015.
9. Ateşoğlu, Yaşar. *Doğru bildiğiniz yanlışlar*. Neden Kitap Yayıncılık, 2012.
10. Bakırcı, Çağrı Mert. “Boğalar kırmızı renk görünce sinirlenirler mi?” Evrim Ağacı, 14 Ekim 2012. https://evrimagaci.org/bogalar-kirmizi-renk-gorunce-sinirlenirler-mi-795.
11. Bakırcı, Çağrı Mert. “İnsanlarda 100 yaşından sonra yeni dişlerin çıktığı doğru mu?” Evrim Ağacı, 08 Ocak 2017. https://evrimagaci.org/insanlarda-100-yasindan-sonra-yeni-dislerin-ciktigi-dogru-mu-4871.

12. Bakırcı, Çağrı Mert. “Kahve Fincanı ve Ouija (Cin) Tahtası Kullanarak Ruh/Cin/Ölü Çağırmak Mümkün Müdür?” Editör Çağrı Mert Bakırcı Evrim Ağacı, 11 Ekim 2014. https://evrimagaci.org/s/2808.
13. Bakırcı, Çağrı Mert. “Parmak çıtlatmak sağlığa zararlı mıdır? | Soru & Cevap”. Evrim Ağacı. Erişim 13 Şubat 2023. https://evrimagaci.org/soru/parmak-citlatmak-sagliga-zararli-midir-17884.
14. Bakırcı, Çağrı Mert. “Sebze nedir? Meyve nedir? Domates meyve midir?” Evrim Ağacı, 24 Kasım 2013.
15. Baudart, Anne, F Chenet, Jean Paul Dumanot, France Farago, Pierre Hadot, Christian Jambet, François Jullien, ve Jacqueline Russ. *Felsefe tarihi 1- kurucu düşünceler*. Çeviren İsmail Yerguz. 2. bs. İletişim Yayıncılık, 2012.
16. Bayındır, Abdulaziz. *Kuran ışığında doğru bildiğimiz yanlışlar*. 7. bs, 2018.
17. Bilgify. “Ouija; Şeytan Tahtası Nedir? Şeytan Tahtasının Kullanımı”, 08 Ocak 2021. https://bilgify.com/ouija-seytan-tahtasi-nedir-seytan-tahtasinin-kullanimi/.
18. Bilgin, M. Sıraç. *Zarathustra (Zerdüşt), hayatı, ve mazdaizm*. Berfin Yayınları, 1995.
19. Bilim Genc. “Çin seddi’nin uzaydan görülebildiği doğru mu? | tübitak bilim genç”. Erişim 11 Nisan 2023. http://bilimgenc.tubitak.gov.tr/makale/cin-seddinin-uzaydan-gorulebildigi-dogru-mu.
20. Bilim Genc. “Karadeniz geçmişte bir göldü | tübitak bilim genç”. Erişim 11 Nisan 2023. http://bilimgenc.tubitak.gov.tr/karadeniz-gecmiste-bir-goldu.
21. Bilim Genc. “Parmak Eklemlerimize Bastırdığımızda Neden Ses Çıkar? | TÜBİTAK Bilim Genç”. Erişim 16 Haziran 2023. http://bilimgenc.tubitak.gov.tr/makale/parmak-eklemlerimize-bastirdigimizda-neden-ses-cikar.
22. Blackmore, Susan. *Mem makinesi*. Çeviren Nil Şimşek. Alfa Yayıncılık, 2011.

23. “Böbrek sağlığı için düzenli kontrol şart - Acıbadem Hayat”. Erişim 19 Nisan 2023. https://www.acibadem.com.tr/hayat/bobrek-sagligi-icin-duzenli-kontrol-sart/.
24. Brodie, Richard. *Akıl virüsü*. Çeviren Özgü Çelik. Pegasus Yayınları, 2014.
25. Burhan Çakır. “Dört element (ateş-hava-su-toprak)”. Erişim 10 Şubat 2023. https://www.bilokullari.com.tr/blog/dort-element-ates-hava-su-toprak-189.
26. Canan, Sinan. *Değişen beynim*. Tuti Kitap, 2015.
27. Chopra , Deepak. *Büyücünün yolu*. Çeviren Kartal, Levent. 2. bs. Dharma Yayınları, 2001.
28. Corbin, Henry. *Bir’le bir olmak*. Çeviren Zeynep Oktay. Pinhan Yayıncılık, 2013.
29. Çetindağ, Yusuf. *Ali Şir Nevai*. Kaynak Yayınları, 2010.
30. Dawkins, Richard. *Bir şeytanın papazı*. Çeviren Tuncay Tunç Bilgin. Kuzey Yayınları, 2008.
31. Dawkins, Richard. *Gerçeğin büyüsü*. Çeviren Fer, İstem. Kuzey Yayınları, 2021.
32. Dawkins, Richard. *Ruhtaki bilim*. Çeviren Melisa Miller, Barbaros Efe Güner, ve Tunç Tuncay Bilgin. Kuzey Yayınları, 2018.
33. Dawkins, Richard. *Tanrıyı aşmak*. Kuzey Yayınları, 2019.
34. Demirsoy, Ali. *Bilim toplumunda bilgiyi kime nasıl vermeli*. 10. bs. Akılçelen Kitaplar, 2021.
35. Demirsoy, Ali. *Evrim*. Asi Kitap, 2017.
36. Dennett, Daniel C. *Özgürlüğün evrimi*. Çeviren Çağatay Tarhan. Alfa Yayınları, 2016.
37. Dennett, Daniel Clement. *Aklın türleri*. Çeviren Handan Balkara. Varlık Yayınları, 1999.
38. “Difiyodont”. İçinde *Vikipedi*, 12 Eylül 2020. https://tr.wikipedia.org/w/index.php?title=Difiyodont&oldid=23206661.

39. Doidge, Norman. *Beynin şifa bulma gücü*. Çeviren Mehmet Gürsel. Pegasus Yayıncılık, 2019.
40. "Dolaşım sistemi fizyolojisi", 2023. https://acikders.ankara.edu.tr/pluginfile.php/178785/mod_resource/content/1/F%C4%B0ZYOLOJ%C4%B0%205.%20DOLA%C5%9EIM%20S%C4%B0STEM%C4%B0%20F%C4%B0ZYOLOJ%C4%B0S%C4%B0.pdf.
41. "Domatesin gelmişi geçmişi - Gurme akademi". Erişim 09 Mayıs 2023. https://www.gurmeakademi.com/blog/domatesin-gelmisi-gecmisi.
42. Doukas, Mikhael. *Tarih anadolu ve rumeli*. Çeviren Bilge Umar. Arkeoloji Sanat Yayınları, 2010.
43. Dursun, Turan. *Kur'an ansiklopedisi 8*. 2. bs. Kaynak Yayınları, 1998.
44. Erbaş, Oytun. *Aşk tutku hormon aldatma*. Siyah Kuğu Yayınları, 2018.
45. Erbaş, Oytun. *Fizyoloji-Histoloji & Embriyoloji*. Tusem Eğitim Sağlık, 2017.
46. Erbaş, Oytun. *Popüler diyetlerin toplu mezarlığı*. Destek Yayınları, 2018.
47. Ergin , Muharrem. *Dede korkut kitabı*. M.E.B, 1971.
48. Ergin, Gürkan. *Anadolu'da roma hakimiyeti*. İş Bankası, 2013.
49. Erhat, Azra. *Mitoloji sözlüğü*, 1993.
50. Esgin, Mehmet. "Hırıstiyanlık'ta Noel Bayramının ortaya çıkışı ve Türkiye'deki yansımaları". *Bozok Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 2, sy 2 (2012): 85-96.
51. Estin, Colette, ve Helene Laporte. *Yunan ve Roma mitolojisi*. Çeviren Musa Eran. 25. bs. Tübitak, 2008.
52. Evrim Ağacı. "Zafer İşareti Olarak Kullanılan Parmakları V Şeklinde Açma Davranışının Kökeni Nedir?", 03 Şubat 2017. https://evrimagaci.org/zafer-isareti-olarak-kullanilan-parmaklari-v-seklinde-acma-davranisinin-kokeni-nedir-4934.

53. Fortune, Dion. *Mistik kabala*. Çeviren Murat Sağlam. 2. bs. Hermes Yayınları, 2010.

54. Freud, Sigmund. *Düşlerin yorumu 2*. Çeviren Emre Kapkın. 2. bs. Payel Yayınevi, 1998.

55. Friedell, Egon. *Antik Yunan'ın kültür tarihi*. Çeviren Necati Açа. Dost Kitabevi, 1999.

56. Furnham, Adrian. *Gerçekten bilmeniz gereken 50 psikoloji fikri*. Çeviren Sumru Ağıryürüyen. Domingo Yayınevi, 2014.

57. Gener, Cihangir. *Ezoterik batini doktrinler tarihi*. 13. bs. Beyaz Yayınları, 2019.

58. Goldberg, Billy, ve Mark Leyner. *Neden erkeklerin meme uçları vardır?* Çeviren Duygu Akın. 2. bs. Altın Kitaplar, 2006.

59. Goldsworthy, Adrian. *Caesar*. Çeviren Efe Kurtluoğlu. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2014.

60. Gönül Dergisi | Kültür ve Medeniyet Dergisi. "Popüler Diyetler Ne Kadar Bilimsel ? / Doç. Dr. Oytun Erbaş - Gönül Dergisi | Kültür ve Medeniyet Dergisi". Erişim 16 Haziran 2023. https://www.gonuldergisi.com/populer-diyetler-ne-kadar-bilimsel-doc-dr-oytun-erbas.html.

61. Graeber, David. *Borç*. Çeviren Muammer Pehlivan. Everest Yayınları, 2015.

62. Grimes, David Robert Ağacı ve Evrim. "Ruh Çağırma, İdeomotor Etki ve Kolaylaştırılmış İletişim Safsatası: Ölülerle veya Ruhlarla Konuşmak, Kendi Kendinize Konuşmaktır!" Düzenleyen & çeviren by Evrim Ağacı. *Evrim Ağacı*, 01 Eylül 2019. https://evrimagaci.org/s/508.

63. Grousset, Rene. *Ermenilerin tarihi*. Çeviren Sosi Dolanoğlu. Aras Yayıncılık, 2005.

64. Guillaume, Louis, ve Kan Lacas. *Yanlış bilinen 150 şey*. Çeviren Mustafa Daş. Orenda, 2020.

65. Gündüz, Şinasi. *Pavlus Hıristiyanlığın mimarı*. 2. bs. Ankara Okulu Yayınları, 2004.

66. H. Andaç Demirtaş. "Yakın ilişkilerde kıskançlık (bireysel, ilişkisel ve durumsal değişkenler)". Ankara üniversitesi sosyal

bilimler enstitüsü psikoloji (sosyal psikoloji) anabilim dalı, 2004.

67. Haldun, İbn-i. *Mukaddime*. Çeviren Halil Kendir. C. 1. Yeni Şafak, 2004.
68. Hançerlioğlu, Orhan. *Dünya inançları sözlüğü*. 3. bs. Remzi Kitabevi, 2000.
69. Hartston, William. *Kimsenin bilmediği şeyler*. Çeviren Ilgın Berivan Yıldız. 2. bs. Nail Kitabevi Yayınları, 2016.
70. Hood, Bruce. *Evcilleşmiş beyin*. Çeviren Aysun Arslan. Yapı Kredi Yayınları, 2016.
71. Independent Türkçe. "Türkiye'de 17'si zehirli, 59 yılan türü var... Nerelerde görülüyorlar, ısırılma halinde ne yapmalı?", 2023. https://www.indyturk.com/node/194371.
72. *İncil/1.Korintiler:7/19*, 2023.
73. *İncil/1.Korintliler:8/4-7-8-9*, 2023.
74. *İncil/Elçilerin İşleri:8/3*, 2023.
75. *İncil/Elçilerin İşleri:15/1-2*, 2023.
76. *İncil/Koloseliler:3/10-11*, 20223.
77. *İncil/Romalılar:2/25-26-27*, 2023.
78. "İnsan beyninin gizemli dünyası - Acıbadem hayat". Erişim 08 Mayıs 2023. https://www.acibadem.com.tr/hayat/insan-beyninin-gizemli-dünyası/.
79. *İslam ansiklopedisi*. C. 1. TDV İslâm Araştırmaları, 1988.
80. *İslam ansiklopedisi*. C. 3. TDV İslâm Araştırmaları, 1991.
81. *İslam ansiklopedisi*. C. 6. TDV İslâm Araştırmaları, 1992.
82. Kaplan, Ayten. "Cem ritüellerinde kültürel bellek oluşturma". *Türk Kültürü ve Hacı Bektaş Veli Araştırma Dergisi*, sy 96 (2020): 117-44.
83. Kara, Müge Elarslan, Mehmet Oğuzhan Ay, Sencer Seğmen, Akkan Avcı, Ferhat İçme, ve Yüksel Gökel. "Yılan Isırmalarının Yönetimi". *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi* 23, sy 2 (01 Haziran 2014). https://doi.org/10.17827/aktd.43596.

84. "Karadeniz". İçinde *Vikipedi*, 07 Nisan 2023. https://tr.wikipedia.org/w/index.php?title=Karadeniz&oldid=29550052

85. "Karadeniz ve boğazların oluşumu". Erişim 11 Nisan 2023. https://www.alnurceyhan.com/detay.php?id=83.

86. Karakurt, Deniz. *Türk söylence sözlüğü ansiklopedisi*. İstanbul: Cinius, 2011.

87. Kaynarkaya, Buse, ed. "Duyular". *n Beyin Dergisi*, sy 5 (Aralık 2016): 73.

88. Kılıçkaya, Ali. *Mitoloji, din ve efsaneler ışığında Anadolu*. Serander, 2014.

89. Kidder, David S, ve Noah D Oppenheim. *Entellektüelin kutsal kitabı*. Çeviren B. Asım Tüccar. Maya Kitap, 2012.

90. Kneale, Matthew. *Bir ateistin inanç tarihçesi*. Çeviren Şahika Tokel. İletişim Yayınları, 2015.

91. Kolektif. *Bilim Kitabi*. Çeviren Ahmet Fethi Yıldırım. Alfa Yayıncılık, 2015.

92. Kolektif. *Makalat hünkar bektaş veli*. Çeviren Shahram Bahadori Gharache. 2. bs. Can Yayınları, 2009.

93. Kolektif *Psikoloji Kitabı*. Çeviren lakşe Emel. Alfa Yayınları, 2012.

94. kollektif. "Madde, diyalektik ve toplum". *Bilim ve Aydınlanma Akademisi* 1, sy 2 (Nisan 2018).

95. Köroğlu, Kemalettin. *Eski mezopotamya tarihi*. 2. bs. İletişim, 2013.

96. Köse, Seda Baykal, Çağrı Mert Bakırcı, Özgün Kabacaoğlu, ve Deniz Gültekin. *İslam'ın altın çağında evrim teorisi: müslüman düşünürler, doğadaki evrim yasasına yönelik neler söyledi?*, 2017. https://evrimagaci.org/islamin-altin-caginda-evrim-teorisi-musluman-dusunurler-dogadaki-evrim-yasasina-yonelik-neler-soyledi-451.

97. Lieberman, Daniel E. *İnsan vücudunun öyküsü*. Çeviren Raşit Bilgin. Say Yayınları, 2015.

98. "Lipit - Vikipedi". Erişim 17 Nisan 2023. https://tr.wikipedia.org/wiki/Lipit.

99. Madrigal, Carlos. *Apologia - İncil ve hristiyanlık sorgulanıyor*. Dharma Yayınları, 2009.

100. malumatfurusorg. "Uzaydan görülebilen tek insan yapısının çin seddi olduğu iddiası". *Malumatfuruş* (blog), 15 Mayıs 2016. https://www.malumatfurus.org/cin-seddinin-uzaydan-gorulmesi-kose-yazarlarimiz/.

101. Mayer, Emeran. *Beyin bağırsak bağlantısı*. Çeviren Erhan Aktaş. 4. bs. Paloma Yayınevi, 2017.

102. Nakracas, Georgios. *Anadolu ve rum göçmenleri kökeni*. Çeviren İbrahim Onsunoğlu. İstanbul: Belge, 2003.

103. Narçın, Ali. *A'dan Z'ye Asur*. Ozan Yayıncılık, 2013.

104. Narçın, Ali. *A'dan Z'ye Hitit*. Ozan Yayıncılık, 2015.

105. *Neden rüya görüyoruz? Oytun Erbaş anlattı*, 2020. https://www.youtube.com/watch?v=ZzlaIBD1Ov8.

106. Oğuz, Burhan. *Türk halk düşüncesi ve hareketlerinin ideolojik kökenleri 2*. C. 2. İstanbul: Simurg, 1997.

107. "Okültizm". İçinde *Vikipedi*, 13 Mart 2022. https://tr.wikipedia.org/w/index.php?title=Ok%C3%BCltizm&oldid=27287730.

108. Ortak, Melek. "Tarsus bölgesine ait şahmeran efsanelerinde yer alan sembollerin yorumlanması". Doktora Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2010.

109. O'Shea, Stephen. *İnanç denizi*. Çeviren Egemen Demircioğlu. İstanbul Bilgi Üniversitesi, 2011.

110. Panksepp, Jaak. *Afektif nörobilim*. Çeviren Süheyla Ünal ve Vuslat Kara Ölmeztoprak. Alfa Yayınları, 2017.

111. Peterson, Michael, William Hasker, Bruce Reichenbach, ve David Basinger. *Akıl ve İnanç / Din Felsefesine Giriş*. Çeviren Rahim Acar. 5. bs. Küre Yayınları, 2015.

112. Pinker, Steven. *Boş sayfa insan doğasının modern inkarı*. Editör Mehmet Doğan. 3. bs. Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi, 2016.

113. Pinker, Steven. *Düşüncenin maddesi*. Çeviren Mehmet Doğan. Alfa Yayınları, 2018.

114. Pinker, Steven. *Zihin nasıl çalışır*. Çeviren Sabri Gürses. Alfa Yayınları, 2017.

115. Prokopius. *Bizans'ın gizli tarihi*. Çeviren Duru, Orhan. Türkiye İş Bankası, 2001.

116. Ramachandran, V S. *Beyindeki hayaletler*. Çeviren Levent Öztürk. 6. bs. Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi, 2016.

117. Reicholf, Josef H. *İnsanın evrimi*. Çeviren Nilüfer Epçeli. Say Yayınları, 2014.

118. Roux, Jean-Paul. *Türklerin tarihi / pasifik'ten akdeniz'e 2000 Yıl*. Çeviren Aykut Kazancıgil ve Lale Arslan Özcan. 11. bs. Kabalci, 2015.

119. Sagan, Carl. *Broca'nın beyni*. Çeviren Volkan Yazman. Say Yayınları, 2011.

120. Sagan, Carl. *Cennetin ejderleri*. Çeviren Şentin, Kayhan. 2. bs. e Yayınları, 1986.

121. Sagan, Carl. *Karanlık bir dünyada bilimin mum ışığı*. Çeviren Miyase Göktepeli. 6. bs. Tübitak Popüler Bilim Kitapları, 1999.

122. Sagan, Carl. *Kozmos evrenin ve yaşamın sırları*. Çeviren Reşit Aşçıoğlu. Altın Kitaplar, 1982.

123. Sagan, Carl, ve Ann Druyan. *Atalarımızın gölgesinde*. Çeviren Ayça Türkkan. Say Yayınları, 2015.

124. Schimmel, Annemarie. *Dinler tarihine giriş*. Editör Recep Kibar. Külliyat Yayınları, 1999.

125. Schwertheim, Elmar. *Antikçağda anadolu*, 2009.

126. "Sezar (unvan)". İçinde *Vikipedi*, 28 Ekim 2022. https://tr.wikipedia.org/w/index.php?title=Sezar_(unvan)&oldid=28750831.

127. Skazkin, S. D, ed. *Emek, din ve insan*. Çeviren Arif Berberoğlu. Evrensel Basım Yayın, 2007.

128. Spinoza, Benedictus. *Kısa inceleme*. Çeviren Emine Ayhan. Dost Kitabevi, 2015.

129. Sproul, Barbara C. *Yaratılış mitleri*. Çeviren Ali Bucak. Hil Yayınları, 2018.

130. "Su tüketiminin yerini başka hiçbir sıvı alamaz - Acıbadem Hayat". Erişim 19 Nisan 2023. https://www.acibadem.com.tr/hayat/su-tuketiminin-yerini-baska-hicbir-sivi-alamaz/.

131. Şenel, Ferda, ve Sami Ulus. "Beynin gizemi". *Tübitak*, Eylül 2003.

132. "Tahta". İçinde *Vikipedi*, 19 Ekim 2021. https://tr.wikipedia.org/w/index.php?title=Tahta&oldid=26350684.

133. "Tarsus (iskelet)". İçinde *Vikipedi*, 03 Ekim 2022. https://tr.wikipedia.org/w/index.php?title=Tarsus_(iskelet)&oldid=28636873.

134. TDV İslâm Ansiklopedisi. "Tufan". Erişim 11 Nisan 2023. https://islamansiklopedisi.org.tr/tufan.

135. Tekin, Oğuz. *Eski Anadolu ve Trakya*. İletişim, 2007.

136. Tezokur, M. H. "Dini inanç ve ritüelleriyle kakailer muhammed hadi tezokur", Temmuz 2020.

137. Treays, Rebecca. *Beyin*. Tübitak Yayınları, 2014.

138. Umar, Bilge. *Türkiye'deki tarihsel adlar*. İkilâp Kitabevi, 1993.

139. Uran, Bülent. *Hipnoz ve beyin*. Pusula Yayınevi, 2014.

140. Usluer, Fatih. *Hurufilik*. Topkapı, İstanbul: Kabalcı Yayınevi, 2009.

141. Usta, Sadık. *Dünyayı değiştiren düşünürler 5*. Kafka Yayınevi, 2019.

142. Usta, Sadık. *Şüphenin tarihi - Felsefeye giriş*. 2. bs. Epsilon Yayınevi, 2021.

143. Ülken, H. Ziya, ve Samir Amin. *Doğu uygarlığının yükselişinin tarihsel nedenleri*. Kaynak Yayınları, 2009.

144. Ünal, Ahmet. *Hititler devrinde anadolu 1*. Arkeoloji ve Sanat Yayınları, 2010.

145. Warburton, Nigel. *Felsefenin kısa tarihi*. Çeviren Güçlü Ateşoğlu. 2. bs. Alfa Yaynları, 2020.

146. Werner , Ernst. *Büyük bir devletin doğuşu Osmanlılar 1*. Çeviren Esen , Orhan ve Öner, Yılmaz. Alan Yayıncılık, 1986.

147. Yıldırım, Münir. "Tarsus'un dini tarihine tarihsel bir yaklaşım". *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)* 6, sy 2 (01 Haziran 2006): 101-22.

148. Zinser, Hartmunt. *Ezoterizme giriş*. Çeviren Neylan Eryar. Kırmızı Kedi Yayınevi, 2011.

Gerçeklerle yanlışların ince çizgisi sık sık bulanıklaşırken, doğru bilinen yanlışlar insanların düşüncelerini ve eylemlerini nasıl etkiler?

Bu kitap, toplumda yaygın olan yanlış inanışları, mitleri ve efsaneleri sorguluyor. İçindekilerle ilgili alışılmadık gerçekler ve zekice hazırlanmış araştırmalar, okuyuculara gözlerini açacak ve anlamlı bir şekilde düşünmeye yönlendirecek.

Sorgulayıcı bir yaklaşımla yazılmış bu kitap, doğru bilinen yanlışların ardındaki gerçekleri keşfetmek isteyen herkes için bir rehber niteliğindedir.

SINIRSIZ

9 786258 016437